



J&N SKILLS
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Kompetencje osobiste i psychofizyczne kobiet w zakresie odporności psychicznej, samoświadomości oraz świadomego funkcjonowania w relacjach interpersonalnych – kompleksowy trening rozwojowy

Numer usługi 2026/07/13/220099/3685127

📍 Kołobrzeg

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 23:00 h

📅 04.09.2026 do 06.09.2026

3 990,00 PLN brutto

3 990,00 PLN netto

173,48 PLN brutto/h

173,48 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest przede wszystkim do kobiet prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą, właścielek mikro, małych i średnich przedsiębiorstw oraz kobiet rozwijających własne marki osobiste i działalność usługową. Usługa dedykowana jest uczestniczkom, które na co dzień funkcjonują w środowisku wymagającym podejmowania decyzji, zarządzania wieloma zadaniami, budowania relacji z klientami i partnerami biznesowymi oraz godzenia obowiązków zawodowych z życiem prywatnym.

Program przeznaczony jest dla kobiet, które chcą świadomie wzmacniać odporność psychiczną, rozwijać samoświadomość, poprawiać umiejętność komunikacji, zwiększać pewność siebie oraz poznawać praktyczne metody regulacji napięcia psychofizycznego i zarządzania własną energią. Szkolenie nie wymaga posiadania specjalistycznej wiedzy ani wcześniejszego doświadczenia – warunkiem udziału jest gotowość do aktywnego uczestnictwa w ćwiczeniach praktycznych oraz pracy rozwojowej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

03-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji osobistych, społecznych i psychofizycznych uczestniczek wspierających efektywne prowadzenie działalności gospodarczej. Uczestniczki rozwiną odporność psychiczną, samoświadomość, umiejętność zarządzania stresem, budowania profesjonalnych relacji oraz świadomego wykorzystywania własnych zasobów w podejmowaniu decyzji i realizacji celów biznesowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje czynniki wpływające na odporność psychiczną oraz efektywność funkcjonowania w prowadzeniu działalności gospodarczej	Wskazuje czynniki sprzyjające i ograniczające odporność psychiczną oraz wyjaśnia ich wpływ na prowadzenie działalności gospodarczej	Debata swobodna
Rozpoznaje własne zasoby, ograniczenia oraz schematy zachowań wpływające na podejmowanie decyzji biznesowych	Dokonuje samoanalizy, identyfikuje własne mocne strony i obszary wymagające rozwoju oraz określa ich wpływ na prowadzenie firmy.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki regulacji napięcia psychofizycznego i zarządzania stresem w sytuacjach zawodowych	Dobiera odpowiednią technikę do przedstawionej sytuacji oraz prawidłowo wykonuje ćwiczenia podczas warsztatów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje świadomą pracę z ciałem i oddechem jako narzędzie wspierające efektywność zawodową.	Prawidłowo wykonuje ćwiczenia oraz wskazuje możliwości ich zastosowania w codziennej pracy przedsiębiorcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje relacje biznesowe z poszanowaniem własnych granic oraz skutecznie komunikuje potrzeby i oczekiwania.	Stosuje zasady komunikacji asertywnej i wyznaczania granic podczas realizacji scenek i ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera metody wzmacniania pewności siebie i odporności na sytuacje trudne występujące podczas prowadzenia działalności gospodarczej.	Wskazuje adekwatne rozwiązania dla przedstawionych sytuacji oraz uzasadnia ich wybór.	Analiza dowodów i deklaracji
Opracowuje indywidualny plan wdrożenia działań wspierających rozwój kompetencji wykorzystywanych w prowadzeniu firmy.	Przygotowuje plan zawierający cele, działania, harmonogram oraz sposób monitorowania efektów.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadomie wykorzystuje nabyte kompetencje do zwiększania efektywności organizacji pracy oraz budowania profesjonalnych relacji z klientami i partnerami biznesowymi.	Omawia sposób wykorzystania zdobytych kompetencji w swojej działalności gospodarczej i wskazuje planowane działania wdrożeniowe.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Dzień I:

1. Moduł I – Rozpoczęcie procesu rozwojowego i diagnoza potrzeb uczestników

- przedstawienie programu,
- kontrakt grupowy,
- określenie indywidualnych celów,
- analiza potrzeb rozwojowych,
- rozpoczęcie pracy z Dziennikiem „Odzyskana”.

2. Moduł II – Budowanie świadomości ciała jako elementu dobrostanu

- aktywizacja organizmu,
- ćwiczenia funkcjonalne,
- świadomość postawy,
- oddech,
- podstawy ergonomii ruchu

1. Moduł III – Mechanizmy obniżające poczucie własnej wartości

- schemat "nie jestem wystarczająca",
- przekonania ograniczające,

- role społeczne kobiet,
- analiza własnych doświadczeń,
- ćwiczenia coachingowe

1. **Moduł IV – Techniki regeneracji organizmu i świadomego wyciszenia**

- ćwiczenia oddechowe,
- mobilizacja,
- rozluźnianie napięć,
- elementy pracy z ciałem,
- regeneracja po wysiłku

1. **Moduł V – Refleksja i podsumowanie dnia**

- autorefleksja,
- praca z dziennikiem,
- planowanie wdrożenia

Dzień II

1. **Moduł VI – Aktywacja organizmu**

- ćwiczenia funkcjonalne,
- mobilizacja,
- stabilizacja,
- oddech

1. **Moduł VII – Relacje i granice**

- analiza schematów relacyjnych,
- komunikacja,
- granice,
- odpowiedzialność

1. **Moduł VIII – Analiza własnych wzorców relacyjnych**

- mapa relacji,
- role,
- potrzeby,
- ćwiczenia coachingowe

1. **Moduł IX – Praca z napięciem psychofizycznym**

- stretching funkcjonalny,
- ćwiczenia mobilizujące,
- rozluźnianie powięzi,
- oddech

1. **Moduł X – Budowanie asertywności**

- komunikacja,
- stawianie granic,
- ćwiczenia

Dzień III

1. **Moduł XI – Świadomość ciała i profilaktyka przeciążeń**

2. **Moduł XII – Odporność psychiczna kobiet**

3. **Moduł XIII – Budowanie indywidualnego planu rozwoju**

4. **Moduł XIV – Warsztat wdrożeniowy**

5. **Moduł XV – Walidacja efektów uczenia się i zakończenie usługi**

1) Godziny: Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 60 minut; łącznie 23 godzin.

2) Przerwy: Przerwy są wliczane w czas trwania szkolenia zgodnie z nowym standardem w Bazie Usług Rozwojowych.

3) Metoda prowadzenia: Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

4) Forma: Usługa odbywa się stacjonarnie w hotelu FACTORY RESORT Wellness & SPA w Kołobrzegu.

5) Grupa docelowa: Szkolenie skierowane jest przede wszystkim do kobiet prowadzących działalność gospodarczą, właścielek mikro, małych i średnich przedsiębiorstw oraz kobiet rozwijających własne marki osobiste. Usługa przeznaczona jest dla uczestniczek, które chcą rozwijać kompetencje wspierające efektywne prowadzenie firmy, wzmacniać odporność psychiczną oraz budować profesjonalne relacje biznesowe.

6) Warunki organizacyjne: Szkolenie odbędzie się w hotelu FACTORY RESORT Wellness & SPA w Kołobrzegu w przystosowanych do tego salach dbając o komfort uczestniczek.

7) Warunki wydania zaświadczenia: Uczestnik otrzyma zaświadczenie, gdy spełni dwa wymogi jednocześnie: osiągnie frekwencję wynoszącą co najmniej 80% łącznego wymiaru godzin szkolenia (nie wlicza się czasu przerw) na podstawie list obecności oraz zostanie oceniony pozytywnie w procesie walidacji.

8) Cel edukacyjny: Celem szkolenia jest rozwój kompetencji osobistych i społecznych wspierających efektywne prowadzenie działalności gospodarczej. Uczestniczki rozwiną odporność psychiczną, umiejętności komunikacyjne oraz poznają praktyczne metody zarządzania stresem i własnymi zasobami w środowisku zawodowym.

9) Walidacja: Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu części dydaktycznej usługi rozwojowej przez walidatora, który nie uczestniczył w prowadzeniu szkolenia i posiada kompetencje odpowiadające zakresowi ocenianych efektów uczenia się. Proces walidacji obejmie weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się z wykorzystaniem obserwacji w warunkach symulowanych, analizy rezultatów wykonanych zadań praktycznych oraz rozmowy ustrukturyzowanej z uczestniczką. W trakcie walidacji oceniana będzie umiejętność zastosowania zdobytej wiedzy i nabytych kompetencji w sytuacjach związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, w szczególności w zakresie odporności psychicznej, komunikacji, budowania relacji biznesowych oraz zarządzania własnymi zasobami. Podstawą oceny będą kryteria weryfikacji przypisane do poszczególnych efektów uczenia się. Za potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się uznaje się spełnienie wszystkich kryteriów weryfikacji określonych dla danego efektu. Wyniki walidacji zostaną udokumentowane w dokumentacji usługi zgodnie z wymaganiami Bazy Usług Rozwojowych.

10) Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł I						
–						
Rozpoczęcie procesu rozwojowego i diagnoza potrzeb uczestniczek	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	04-09-2026	15:00	16:30	01:30
2 z 20 Moduł II						
–						
Budowanie świadomości ciała jako elementu dobrostanu	Zajęcia	Magdalena Połec	04-09-2026	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 20 -	Przerwa	-	04-09-2026	18:00	19:00	01:00
4 z 20 Moduł III – Mechanizmy obniżające poczucie własnej wartości	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	04-09-2026	19:00	20:00	01:00
5 z 20 Moduł IV – Techniki regeneracji organizmu i świadomego wyciszenia	Zajęcia	Magdalena Połec	04-09-2026	20:00	21:30	01:30
6 z 20 Moduł V – Refleksja i podsumowanie dnia	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	04-09-2026	21:30	23:00	01:30
7 z 20 Moduł VI – Aktywacja organizmu	Zajęcia	Magdalena Połec	05-09-2026	08:00	09:00	01:00
8 z 20 -	Przerwa	-	05-09-2026	09:00	09:30	00:30
9 z 20 Moduł VII – Relacje i granice	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	05-09-2026	09:30	11:00	01:30
10 z 20 Moduł VIII – Analiza własnych wzorców relacyjnych	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	05-09-2026	11:00	12:00	01:00
11 z 20 Moduł IX – Praca z napięciem psychofizycznym	Zajęcia	Magdalena Połec	05-09-2026	12:00	13:30	01:30
12 z 20 -	Przerwa	-	05-09-2026	13:30	14:00	00:30
13 z 20 Moduł X – Budowanie asertywności	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	05-09-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 20 Moduł XI – Świadomość ciała i profilaktyka przeciążeń	Zajęcia	Magdalena Połec	06-09-2026	08:00	09:00	01:00
15 z 20 Moduł XII – Odporność psychiczna kobiet	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	06-09-2026	09:00	10:00	01:00
16 z 20 -	Przerwa	-	06-09-2026	10:00	10:30	00:30
17 z 20 Moduł XIII – Budowanie indywidualnego planu rozwoju	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	06-09-2026	10:30	12:00	01:30
18 z 20 Moduł XIV – Warsztat wdrożeniowy	Zajęcia	JOANNA MIKOŁAJCZYK	06-09-2026	12:00	13:30	01:30
19 z 20 -	Przerwa	-	06-09-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 20 -	Walidacja	-	06-09-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	23:00
w tym suma godzin zajęć	19:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	26:30

Cennik

Cennik

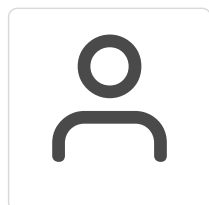
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	173,48 PLN
Koszt osobogodziny netto	173,48 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	23:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

JOANNA MIKOŁAJCZYK

Jestem trenerem i coachem z wieloletnim doświadczeniem, specjalizującym się w rozwoju kompetencji miękkich, sprzedaży oraz usprawnianiu procesów w firmach. Ukończyłam pedagogikę społeczną oraz profilaktykę społeczną w Wyższej Szkole Humanistycznej TWP, co stanowi solidną podstawę mojej pracy szkoleniowej.

Od lat wspieram przedsiębiorców i zespoły w porządkowaniu procesów, zwiększaniu efektywności oraz rozwijaniu kompetencji pracowników. Pomagam w budowaniu przejrzystych struktur organizacyjnych i usprawnianiu codziennej pracy firm.

Specjalizuję się w technikach sprzedaży, uczę m.in. diagnozy potrzeb klienta, prowadzenia rozmów handlowych, radzenia sobie z obiekcjami oraz skutecznego zamykania sprzedaży. Równolegle rozwijam kompetencje miękkie, takie jak komunikacja, asertywność, praca zespołowa, motywacja i zarządzanie stresem.

Prowadzę szkolenia i procesy coachingowe oparte na praktyce, wykorzystuję warsztaty, ćwiczenia i case study. Każdy program dostosowuję do potrzeb klienta, wspierając realne wdrożenie umiejętności w pracy zawodowej.



2 z 2

Magdalena Połec

Magdalena Połec jest trenerem personalnym oraz instruktorem fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym i ponad 10 000 godzin praktyki trenerskiej. Od 2002 roku prowadzi zajęcia grupowe, treningi personalne oraz warsztaty wspierające rozwój sprawności fizycznej, zdrowia i dobrostanu kobiet.

Posiada kwalifikację instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością Fitness – Nowoczesne Formy

Gimnastyki, dyplom Profesjonalnego Trenera Personalnego PFS Personal Trainer oraz liczne certyfikaty z zakresu treningu funkcjonalnego, treningu terapeutycznego, zdrowego kręgosłupa, aqua fitness i treningu aerobowego.

Ukończyła m.in.:

- Instruktor Aerobiku,
- Instruktor Rekreacji Ruchowej – Fitness,
- PFS Personal Trainer – Profesjonalny Trener Personalny,
- OM Aqua,
- OM Trener Terapeuta – specjalność: kręgosłup (I, II i III stopień),
- Aerobik & Step – Licencja B (IFAA Poland),
- Szkolenia z zakresu treningu zdrowego kręgosłupa i profilaktyki narządu ruchu.

Specjalizuje się w pracy z kobietami, pomagając im budować siłę, sprawność i świadomość własnego ciała. Prowadzi treningi funkcjonalne, wzmacniające, stretching, aqua fitness oraz zajęcia ukierunkowane na poprawę mobilności, redukcję napięć i profilaktykę bólu kręgosłupa.

Podczas prowadzonych warsztatów łączy wiedzę z zakresu treningu personalnego z indywidualnym podejściem do uczestniczek, wspierając je w budowaniu zdrowych nawyków, odzyskiwaniu energii oraz poprawie jakości życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Dziennik Rozwojowy „Odzyskana”
2. Materiały szkoleniowe
3. Karty pracy
4. Prezentacja multimedialna

Adres

ul. Jana Kasprowicza 10
78-100 Kołobrzeg
woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbywa się w hotelu FACTORY RESORT Wellness & SPA
Kontakt do organizatora szkolenia: 573-950-137

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



JAKUB MENCFELD

E-mail jakubhg40@gmail.com

Telefon (+48) 667 889 725