



MEETING ANETA
ROPEK

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

Szkolenie: Moc Kobiety – Odważna w sercu i profesjonalna

Numer usługi 2026/07/16/200016/3693947

- 🗂 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 12.10.2026 do 12.10.2026

1 290,00 PLN brutto

1 290,00 PLN netto

161,25 PLN brutto/h

161,25 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dla kobiet, które: • chcą lepiej rozumieć siebie i swoje emocje, • chcą zacząć działać z odwagą i w zgodzie ze sobą, • czują się przytłoczone, zagubione lub „uwięzione” w rolach i oczekiwaniach, • chcą lepiej się komunikować, mówić „nie” bez poczucia winy i wyrażać swoje potrzeby z szacunkiem do siebie i innych, • szukają balansu między sercem a rozumem, między empatią a profesjonalizmem, • są gotowe na zmianę – wewnętrzną i zewnętrzną, która zaczyna się od środka.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	12
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi szkoleniowej jest rozwinięcie u uczestniczek kompetencji osobistych i komunikacyjnych, tak aby samodzielnie budowały odwagę i pewność siebie, stosowały partnerską i asertywną komunikację w relacjach

zawodowych, a także świadomie zarządzały emocjami i stresem, wykorzystując techniki wspierające równowagę, profesjonalizm i skuteczność działania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje czynniki wpływające na odwagę, pewność siebie i przekonania ograniczające	Charakteryzuje znaczenie odwagi w rozwoju osobistym i zawodowym	Test teoretyczny
	Identyfikuje własne przekonania ograniczające i ich wpływ na działanie	Test teoretyczny
	Wskazuje techniki wzmacniania pewności siebie i poczucia własnej wartości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady komunikacji partnerskiej i asertywnej w relacjach zawodowych	Formułuje komunikaty oparte na szacunku, empatii i jasnym wyrażaniu potrzeb	Analiza dowodów i deklaracji
	Wdraża techniki asertywnego wyznaczania granic w rozmowach	Analiza dowodów i deklaracji
	Buduje konstruktywne rozmowy, wykorzystując narzędzia udzielania i przyjmowania feedbacku	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozpoznaje własne emocje i ich wpływ na decyzje oraz komunikację	Analiza dowodów i deklaracji
	Wdraża techniki zarządzania emocjami i redukcji stresu w sytuacjach zawodowych	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami w relacjach	Analiza dowodów i deklaracji
Doskonali postawę otwartości, odwagi i odpowiedzialności w relacjach zawodowych i osobistych	Wykazuje gotowość do podejmowania działań wymagających odwagi i samodzielności	Analiza dowodów i deklaracji
	Respektuje zasady partnerskiej, empatycznej i szanującej granice komunikacji	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Wprowadzenie do szkolenia

Prezentacja trenera, krótka prezentacja grupy i ich oczekiwań, ustalenie zasad obowiązujących w trakcie szkolenia.

Moduł I: Moc Kobiety, odważna w sercu i profesjonalna – Odwaga i Pewność Siebie

- **Odwaga jako klucz do rozwoju** – omówienie, czym jest odwaga w kontekście osobistym i zawodowym oraz jak wpływa na rozwój i sukcesy.
- **Pokonywanie obaw i przekonań ograniczających** – ćwiczenia pozwalające rozpoznać przekonania, które blokują rozwój, oraz techniki ich przekształcania.
- **Budowanie pewności siebie** – narzędzia i techniki wzmacniające poczucie własnej wartości oraz sposoby na budowanie stabilnej pewności siebie.
- **Ćwiczenia praktyczne** – symulacje sytuacji wymagających odwagi i pewności siebie, analiza emocji towarzyszących podejmowaniu odważnych decyzji oraz nauka ich konstruktywnego wykorzystania.

Moduł II: Moc Kobiety, odważna w sercu i profesjonalna – Komunikacja Partnerska odważnej kobiety

- **Podstawy komunikacji partnerskiej** – omówienie zasad komunikacji opartej na wzajemnym szacunku, empatii i otwartości.
- **Asertywność w wyrażaniu potrzeb i granic** – nauka stanowczego, ale uprzejmego wyrażania swojego zdania, potrzeb oraz granic.
- **Budowanie konstruktywnej rozmowy** – techniki nawiązywania i utrzymywania rozmów, które wzmacniają relacje i tworzą przestrzeń do współpracy.
- **Radzenie sobie z krytyką i konstruktywnym feedbackiem** – nauka przyjmowania i udzielania informacji zwrotnej, w sposób, który wspiera rozwój.

Moduł III: Moc Kobiety, odważna w sercu i profesjonalna – Zarządzanie Emocjami i Radzenie sobie ze Stresem

- **Rozpoznawanie i zarządzanie emocjami** – jak świadomie rozpoznawać i kontrolować emocje, które mogą wpływać na komunikację i podejmowanie decyzji.
- **Techniki redukcji stresu** – techniki oddechowe, relaksacyjne oraz inne metody redukcji stresu, które pomagają w zachowaniu równowagi emocjonalnej.
- **Radzenie sobie z trudnymi emocjami w relacjach** – omówienie, jak radzić sobie z frustracją, złością czy lękiem w sytuacjach wymagających odwagi i pewności siebie.
- **Ćwiczenia praktyczne** – ćwiczenia oparte na pracy z emocjami, które pozwalają uczestniczkom lepiej zrozumieć swoje reakcje oraz znaleźć konstruktywne sposoby na ich wyrażanie.

WALIDACJA

Zadanie praktyczne - zastosowanie umiejętności i wiedzy zdobytej podczas szkolenia

(praca indywidualna – Analiza dowodów i deklaracji)

TEST (test teoretyczny z wynikiem generowany automatycznie)

Zakończenie i podsumowanie szkolenia

uczestnicy omawiają dobre praktyki i działania wdrożeniowe wynikające ze szkolenia, wypełniają ankietę poszkoleniową.

Szkolenie adresowane jest do kobiet, które:

- chcą lepiej rozumieć siebie i swoje emocje,
- chcą zacząć działać z odwagą i w zgodzie ze sobą,
- czują się przytłoczone, zagubione lub „uwięzione” w rolach i oczekiwaniach,
- chcą lepiej się komunikować, mówić „nie” bez poczucia winy i wyrażać swoje potrzeby z szacunkiem do siebie i innych,
- szukają balansu między sercem a rozumem, między empatią a profesjonalizmem,
- są gotowe na zmianę – wewnętrzną i zewnętrzną, która zaczyna się od środka.

Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem w zakresie szkolenia, aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej.

Warunki organizacyjne

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

Praca podczas szkolenia możliwa jest:

- indywidualnie,
- w parach,
- w grupach (rozmiar grup określa każdorazowo trener) – w zależności od zadanego podczas warsztatów ćwiczenia.

Walidacja zostanie przeprowadzona w oparciu o:

- test teoretyczny z wynikiem generowany automatycznie za pomocą narzędzi cyfrowych,
- wywiad swobodny – wykonany za pomocą narzędzi cyfrowych, a ocenionego przez walidatora (zebrane wyniki zostaną przesłane do walidatora drogą elektroniczną)
- analiza dowodów i deklaracji - zadanie praktyczne wykonane na zakończenie szkolenia, a ocenionego przez walidatora (zadania wykonane przez uczestników, zebrane przez trenera i przesłane do walidatora drogą elektroniczną)

Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie.

Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarach: wiedza, umiejętności i kompetencji społecznych

Godziny:

Szkolenie (8h zegarowych) składa się z 6,5 godz. zajęć praktycznych oraz 1,5 godz. zajęć teoretycznych. Szczegółowy plan zajęć znajduje się w harmonogramie.

Usługa jest realizowana i rozliczana w godzinach zegarowych (60 min.). Harmonogram uwzględnia przerwy (3 x 20 minut/ 1 dzień) rozliczane w ramach szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie do szkolenia	Zajęcia	Aneta Ropek	12-10-2026	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 Moduł I: Moc Kobiety, odważna w sercu i profesjonalna – Odwaga i Pewność Siebie	Zajęcia	Aneta Ropek	12-10-2026	09:15	11:00	01:45
3 z 9 -	Przerwa	-	12-10-2026	11:00	11:20	00:20
4 z 9 Moduł II: Moc Kobiety, odważna w sercu i profesjonalna – Komunikacja Partnerska odważnej kobiety	Zajęcia	Aneta Ropek	12-10-2026	11:20	13:20	02:00
5 z 9 -	Przerwa	-	12-10-2026	13:20	13:40	00:20
6 z 9 Moduł III: Moc Kobiety, odważna w sercu i profesjonalna – Zarządzanie Emocjami i Radzenie sobie ze Stresem	Zajęcia	Aneta Ropek	12-10-2026	13:40	15:40	02:00
7 z 9 -	Przerwa	-	12-10-2026	15:40	16:00	00:20
8 z 9 -	Walidacja	-	12-10-2026	16:00	16:45	00:45
9 z 9 Zakończenie i podsumowani e szkolenia	Zajęcia	Aneta Ropek	12-10-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:15

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

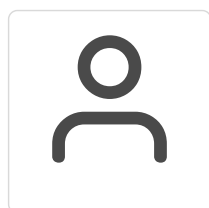
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 290,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 290,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	161,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	161,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Ropek

Mentorka kadry zarządzającej, trenerka biznesu i ekspertka rozwoju kompetencji menedżerskich. Praktyk sprzedaży i zarządzania z wieloletnim doświadczeniem w różnych kulturach organizacyjnych. Coach, mediator i konsultantka wspierająca liderów w budowaniu zespołów, podnoszeniu efektywności i rozwijaniu umiejętności społecznych. Certyfikowana trenerka zarządzania zmianą, konsultantka narzędzi psychometrycznych Mindsonar i AQR. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń obejmujące minimum 120 godzin w ostatnich 36 miesiącach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy podczas szkolenia otrzymają:

- Prezentacje (materiały autorskie trener) w PDF dotyczące zagadnień poruszanych podczas szkolenia

Informacje dodatkowe

- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej zostanie potwierdzony raportem z logowania
- Warunkiem otrzymania Zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z walidacji efektów uczenia.
- Karta usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

Warunki techniczne

Warunki techniczne szkolenia na platformie ZOOM. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania ZOOM. Szkolenie dostępne przez przeglądarkę.

1. Sprzęt komputerowy:

- Wymagany komputer PC lub Mac lub tablet z dostępem do Internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej
- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android

2. Przeglądarka internetowa:

- Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
- Wymagane zaktualizowane wersje przeglądarek dla optymalnej wydajności.

3. Stabilne połączenie internetowe:

- Minimalna prędkość łącza: 2 Mbps dla udziału w sesjach video.
- Zalecane połączenie kablowe dla stabilności.

4. Dźwięk i video:

- Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
- Konieczne jest posiadanie kamery internetowej, umożliwiającej przeprowadzenie monitoringu realizacji usług szkoleniowych
- Zalecane: sprawdzenie działania dźwięku i video przed rozpoczęciem szkolenia

5. Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny w godzinach szkolenia.

Kontakt



Aneta Ropek

E-mail kontakt@anetaropek.pl

Telefon (+48) 513 820 285