



Stowarzyszenie
Dolnośląski
Inkubator
Przedsiębiorczości

★★★★★ 4,9 / 5

7 460 ocen

Nowoczesne Przywództwo: Rozwijanie Kompetencji Menedżerskich

Numer usługi 2026/07/17/11779/3695937

📍 Świdnica
🏢 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 24:00 h
📅 23.10.2026 do 25.10.2026

4 200,00 PLN brutto
4 200,00 PLN netto
175,00 PLN brutto/h
175,00 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób które chcą wzmocnić swoje kompetencje menedżerskie, zwiększyć pewność siebie, efektywnie zarządzać emocjami i poprawić swoje umiejętności komunikacyjne, co przełoży się na lepsze wyniki zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	22-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do efektywnego zarządzania sobą oraz swoimi zespołami w kontekście emocji, komunikacji, czasu i stresu. Uczestnicy będą mieli okazję doskonalić swoje umiejętności w następujących obszarach: Samoocena i Pewność Siebie – Zarządzanie Czasem i Efektywność Osobista, Komunikacja i Asertywność, Zarządzanie Stresem i Emocjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki zarządzania czasem w celu efektywnego planowania i priorytetyzacji zadań.	Dobiera odpowiednie techniki zarządzania czasem do różnorodnych sytuacji zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje swoje kompetencje, mocne strony i obszary wymagające rozwoju poprzez przeprowadzenie analizy SWOT.	Rozpoznaje elementy analizy SWOT oraz potrafi przyporządkować przykładowe kompetencje, mocne strony i obszary do odpowiednich kategorii analizy (S, W, O, T).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje podstawowe filary budowania pewności siebie i potrafi je wdrażać w codziennej pracy.	Dobiera odpowiednie techniki radzenia sobie z emocjami w trudnych sytuacjach, wykazując elastyczność i zrozumienie emocji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metody aktywnego słuchania i udzielania feedbacku, aby wspierać konstruktywną komunikację interpersonalną.	Rozpoznaje metody aktywnego słuchania i zasady udzielania konstruktywnego feedbacku oraz potrafi wskazać ich zastosowanie w sytuacjach komunikacji interpersonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje techniki zarządzania stresem, takie jak mindfulness, i potrafi je wykorzystywać w pracy.	Dobiera elementy technik relaksacyjnych i mindfulness w celu regulacji stresu, dostosowując je do indywidualnych potrzeb.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Moduł 1. Samoocena i Budowanie Pewności Siebie

- **Warsztat samooceny:** Praca nad rozpoznaniem osobistych kompetencji, mocnych stron i obszarów wymagających rozwoju.
- **Aktywności:** Gry coachingowe, analiza SWOT, refleksja nad systemem wartości jako bazą do podejmowania decyzji.

Moduł 2. Budowanie pewności siebie opartej na 8 filarach

- Rozwój asertywności, stawianie granic, wyrażanie siebie w pracy.
- Umiejętność wyrażania opinii i budowania wewnętrznej pewności, opartej na samoświadomości i zrozumieniu własnych wartości.

Moduł 3. Zarządzanie Czasem i Efektywność Osobista

- Techniki zarządzania czasem: Priorytetyzacja i organizacja zadań.

Moduł 4. Planowanie rozwoju osobistego i kariery.

- Ćwiczenia: Tworzenie indywidualnych planów rozwoju z celami krótko- i długoterminowymi.

Moduł 5. Komunikacja Interpersonalna i Asertywność

- • **Budowanie skutecznej komunikacji opartej na 4 filarach:** (potrzeby, emocje, działania, efekt).
- **Ćwiczenia:** Praktyka identyfikacji i wyrażania potrzeb oraz emocji w sposób konstruktywny.

Moduł 6. Aktywne słuchanie i feedback:

- • Rozwijanie umiejętności zrozumienia innych i udzielania efektywnej informacji zwrotnej.
- Budowanie relacji opartych na szacunku i zrozumieniu w miejscu pracy.

Moduł 7. Zarządzanie Stresem i Równowaga Praca-Życie

- • **Techniki radzenia sobie ze stresem:** Wprowadzenie do technik mindfulness, ćwiczenia relaksacyjne.

Moduł 8. Strategie adaptacji do wyzwań.

- Praktyczne podejście do zarządzania trudnymi emocjami i rozwiązywania problemów.

Moduł 9. Rozpoznawanie Trudnych Emocji

- • **Wprowadzenie:** Omówienie roli emocji w życiu zawodowym i prywatnym oraz ich wpływu na podejmowanie decyzji i relacje.
- **Warsztat:** Techniki rozpoznawania i nazywania emocji.
- Ćwiczenia indywidualne i grupowe: Mapowanie emocji, identyfikowanie sygnałów fizycznych i emocjonalnych.

Moduł 10. Akceptacja i Zarządzanie Trudnymi Emocjami

- • **Teoria:** Wprowadzenie do akceptacji emocji jako narzędzia ich regulacji (elementy podejścia ACT – Acceptance and Commitment Therapy).
- **Ćwiczenia praktyczne:**
 - Techniki akceptacji emocji, praca z oddechem i krótkie medytacje mindfulness.
 - Ćwiczenia w parach: Dzieląc się swoimi doświadczeniami w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.
 - **Cel:** Rozwinięcie umiejętności zarządzania emocjami bez ich tłumienia.

Moduł 11. Praca z Myślami Związanymi z Emocjami

- • **Wprowadzenie:** Jak myśli wpływają na emocje i jak wzorce myślowe mogą pogłębiać trudne emocje.
- **Warsztat praktyczny:** Technika pracy z myślami negatywnymi i automatycznymi, metoda STOP (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed).
- **Ćwiczenia:** Ćwiczenia indywidualne i dyskusje grupowe nad przykładowymi myślami i reakcjami.
- **Cel:** Uczestnicy nauczą się zauważać i zmieniać myśli, które wywołują lub wzmacniają trudne emocje.

Moduł 12. Komunikacja Emocji w Trudnych Sytuacjach

- • **Wprowadzenie:** Rola otwartej komunikacji emocji w rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu zaufania.
- **Warsztat:** Technika „JA-komunikatu” do wyrażania emocji w sposób asertywny i bezpieczny.
- **Ćwiczenia:** Scenki rodzajowe, symulacje rozmów, praca w parach.

- **Cel:** Uczestnicy nauczą się skutecznie wyrażać swoje emocje, zachowując asertywność i budując zrozumienie.

Moduł 13. Podsumowanie i Plany Dalszego Rozwoju

- **Refleksja:** Krótkie omówienie najważniejszych wniosków i narzędzi zdobytych w ciągu dnia.
- **Tworzenie indywidualnych planów rozwoju:** Jak wdrażać zdobyte umiejętności w codziennym życiu zawodowym.
- **Cel:** Określenie konkretnych działań na przyszłość, które pomogą uczestnikom lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami w pracy i życiu osobistym.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Metody szkoleniowe: Szkolenie zostanie przeprowadzone metodami interaktywnymi i aktywizującymi (umożliwiającymi uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalającymi uczestnikom na ćwiczenie umiejętności). Metody przewidziane w procesie szkoleniowym to:

- 1) prezentacja, w tym z wykorzystaniem narzędzi interaktywnych –wprowadzenia do zagadnień lub podsumowania poszczególnych części, porządkujące wiedzę;
- 2) mini-wykłady prowadzące do działań warsztatowych;
- 3) gry symulacyjne, mające na celu odwzorowanie sytuacji planowania, zarządzania celami w projektach, nadzorowania harmonogramów;
- 4) praca w podgrupach, burza mózgów, mapa myśli i mapa przeszkód, metoda 635, scenki rodzajowe.

Prowadzenie aktywnego dialogu z grupą, zbieranie na bieżąco informacji zwrotnych, identyfikacja i reagowanie na potrzeby grupy szkoleniowej zarówno na początku jak i w trakcie procesu szkoleniowego. Zadawanie pytań otwartych podczas całego procesu szkoleniowego.

Wybrana metoda walidacji: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, który będzie obejmował sprawdzenie wszystkich nabytych efektów nauczania

Szkolenie realizowane w godzinach zegarowych, przerwy wliczone w czas szkolenia.

24 h szkolenia: w tym 16 godzin 45 minut zajęć praktycznych, 4 godzin zajęć teoretycznych, 3 godziny stanowią przerwy, oraz 15 minut przeznaczonych jest na proces walidacji.

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/ certyfikat, a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu - 80% poprawnych odpowiedzi.

Dostawca usługi zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł 1. Samoocena i Budowanie Pewności Siebie	Zajęcia	Anna Kozak	23-10-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 20 -	Przerwa	-	23-10-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 20 Moduł 2. Budowanie pewności siebie opartej na 8 filarach	Zajęcia	Anna Kozak	23-10-2026	10:15	13:00	02:45
4 z 20 -	Przerwa	-	23-10-2026	13:00	13:45	00:45
5 z 20 Moduł 3. Zarządzanie Czasem i Efektywność Osobista	Zajęcia	Anna Kozak	23-10-2026	13:45	14:45	01:00
6 z 20 Moduł 4. Planowanie rozwoju osobistego i kariery.	Zajęcia	Anna Kozak	23-10-2026	14:45	16:00	01:15
7 z 20 Moduł 5. Komunikacja Interpersonalna i Asertywność	Zajęcia	Anna Kozak	24-10-2026	08:00	09:00	01:00
8 z 20 Moduł 6. Aktywne słuchanie i feedback:	Zajęcia	Anna Kozak	24-10-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 20 -	Przerwa	-	24-10-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 20 Moduł 7. Zarządzanie Stresem i Równowaga Praca-Życie	Zajęcia	Anna Kozak	24-10-2026	10:15	11:30	01:15
11 z 20 Moduł 8. Strategie adaptacji do wyzwań.	Zajęcia	Anna Kozak	24-10-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 20 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 20 Moduł 9. Rozpoznawanie Trudnych Emocji	Zajęcia	Anna Kozak	24-10-2026	13:45	15:00	01:15
14 z 20 Moduł 10. Akceptacja i Zarządzanie Trudnymi Emocjami	Zajęcia	Anna Kozak	24-10-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 20 Moduł 11. Praca z Myślami Związanymi z Emocjami	Zajęcia	Anna Kozak	25-10-2026	08:00	10:00	02:00
16 z 20 -	Przerwa	-	25-10-2026	10:00	10:15	00:15
17 z 20 Moduł 12. Komunikacja Emocji w Trudnych Sytuacjach	Zajęcia	Anna Kozak	25-10-2026	10:15	13:00	02:45
18 z 20 -	Przerwa	-	25-10-2026	13:00	13:45	00:45
19 z 20 Moduł 13. Podsumowanie i Plany Dalszego Rozwoju	Zajęcia	Anna Kozak	25-10-2026	13:45	15:45	02:00
20 z 20 -	Walidacja	Anna Kozak	25-10-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	03:00

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Kozak

Wykształcenie wyższe. Od 10 lat certyfikowany coach w International Coach Federation. Od 2018 r. certyfikowany trener VCC. Posiada certyfikaty ICF – przepr. Klienta przez Proces Zmiany, ICF-Coaching. Kompetencje lidera, ICF-Coaching. Budowanie świadomości, ICF-Coaching. Możliwość rozwoju. Wykładowca akademicki na uczelni im. Jana Wyżykowskiego w Polkowicach – realizuje tam wykłady i ćwiczenia na studiach podyplomowych „Doradztwo zawodowe”. Realizator „Szkół dla Rodziców i Wychowawców”, programu profilaktyki uniwersalnej ukierunkowanym na zwiększenie kompetencji wychowawczych rodziców oraz wychowawców i nauczycieli pracujących z dziećmi i młodzieżą. Program rekomendowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Realizator „Akademii Mocy” – zajęć psychoedukacyjnych dla dzieci i młodzieży. Jako właścicielka firmy Dialog Zmiany oferuje szkolenia z zakresu komunikacji interpersonalnej, kompetencji menedżerskich, sprzedaży, obsługi klienta, zarządzania procesem zmiany oraz coachingu. W 2023 r. szkoliła m.in. z tematów Zarządzanie relacjami, Skuteczne negocjacje, Zarządzanie przez cele, Akademia Menedżera. Realizowała

szkolenia dla Synergia 2 Sp. z o.o., Dziecko Expert Sp. z o.o., Sudecka Izba Przemysłowo-Handlowa. Posiada 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 24 miesiącach licząc wstecz od dnia rozpoczęcia planowanej usługi. Mail: anna.kozak@dialogzmiany.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej oraz papierowej m.in. prezentacja oraz skrypt.

Informacje dodatkowe

Uczestnicy po ukończonym szkoleniu otrzymują zaświadczenia.

W trakcie szkolenia przewidziano przerwy kawowe.

Wymagane 80% obecności.

Proces walidacji zostanie przeprowadzony zgodnie z wymaganiami BUR tj. nastąpi proces rozdzielenia funkcji osoby prowadzącej szkolenie oraz weryfikującej efekty nauczania. Trener nie uczestniczy w procesie walidacji i nie weryfikuje odpowiedzi, w związku z tym jest zachowana rozdzielnosc procesów edukacji i walidacji.

Po zakończonej usłudze następuje ocena poprzez wypełnienie ankiety wewnętrznej oraz ankiety w BUR.

Adres

ul. Rynek 39/40
58-100 Świdnica
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



KAROLINA STECIUK

E-mail k.steciuk@dolnoslaskiinkubator.pl

Telefon (+48) 797 730 857