



KINGA KLEJMENT
ACADEMY

★★★★★ 4,6 / 5

4 oceny

PEWNA SIEBIE® Jak budować pewność siebie w życiu i pracy - szkolenie

Numer usługi 2026/07/21/184659/3701112

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 💻 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 15:00 h
- 📅 17.10.2026 do 18.10.2026

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „**PEWNA SIEBIE® – Jak budować pewność siebie w życiu i pracy**” zostało stworzone z myślą o kobietach, które chcą rozwijać swoje kompetencje społeczne i zawodowe poprzez wzmacnianie poczucia własnej wartości, budowanie sprawczości oraz świadome wykorzystywanie swojego potencjału.

Szkolenie skierowane jest do kobiet, które chcą:

- wzmacniać pewność siebie i poczucie własnej wartości,
- rozwijać samoświadomość,
- budować postawę sprzyjającą rozwojowi zawodowemu,
- nauczyć się stawiać zdrowe granice,
- rozwijać asertywność,
- skuteczniej komunikować swoje potrzeby i oczekiwania,
- zwiększyć odporność psychiczną,
- przełamać lęk przed oceną i porażką,
- podejmować decyzje z większą pewnością,
- świadomie wykorzystywać swój potencjał w życiu i pracy.

Warsztat przeznaczony jest dla kobiet pracujących na etacie, przedsiębiorczyń, liderek, menedżerek, specjalistek oraz wszystkich kobiet, które chcą rozwijać kompetencje wspierające ich rozwój osobisty i zawodowy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

02-10-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „PEWNA SIEBIE® – Jak budować pewność siebie w życiu i pracy” jest rozwój kompetencji osobistych, społecznych i zawodowych uczestniczek poprzez wzmacnianie samoświadomości, poczucia własnej wartości oraz umiejętności skutecznego działania w sytuacjach zawodowych i życiowych.

Szkolenie umożliwia poznanie mechanizmów wpływających na poziom pewności siebie, rozwinięcie umiejętności rozpoznawania własnych zasobów, przekonań i emocji oraz doskonalenie kompetencji komunikacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje własne mocne strony, zasoby i przekonania wpływające na sposób działania.	Identyfikuje minimum pięć mocnych stron oraz określa przekonania wspierające i ograniczające.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje pojęcia pewności siebie, samooceny i sprawczości oraz wskazuje ich wpływ na funkcjonowanie zawodowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady asertywnej komunikacji.	Formułuje asertywne komunikaty i adekwatnie reaguje w sytuacjach wymagających obrony własnych granic.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby konstruktywnego reagowania na trudne sytuacje zawodowe i interpersonalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje sposoby komunikacji wspierające efektywną współpracę i rozwiązywanie konfliktów.	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 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

POZNAJ SIEBIE – FUNDAMENT PEWNOŚCI SIEBIE

9:00–10:30 | Moduł I

Czym naprawdę jest pewność siebie? - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Zwiększenie samoświadomości poprzez poznanie mechanizmów wpływających na poczucie własnej wartości i pewność siebie.

Zakres tematyczny

- czym jest pewność siebie,
- poczucie własnej wartości,
- samoocena,
- sprawczość,
- źródła pewności siebie,
- wpływ doświadczeń życiowych,
- odpowiedzialność za własny rozwój.

Ćwiczenia praktyczne

- ćwiczenie coachingowe,
- analiza własnych doświadczeń,
- diagnoza poziomu pewności siebie.

10:30 - 10:45 Przerwa

10:45–12:15 | Moduł II

Odkryj swoje mocne strony - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie umiejętności identyfikowania własnych zasobów, talentów i kompetencji.

Zakres tematyczny

- mocne strony,
- talenty,
- kompetencje,

- sukcesy,
- wartości,
- przekonania wspierające,
- potencjał.

Ćwiczenia praktyczne

- mapa zasobów,
- analiza sukcesów,
- karta pracy.

12:15 - 13:00 Przerwa obiadowa

13:00–14:30 | Moduł III

Przekonania, które Cię wzmacniają lub ograniczają - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie umiejętności rozpoznawania przekonań wpływających na decyzje i zachowania.

Zakres tematyczny

- przekonania,
- wewnętrzny krytyk,
- lęk przed oceną,
- perfekcjonizm,
- syndrom oszusta,
- zmiana perspektywy,
- odpowiedzialność.

Ćwiczenia praktyczne

- analiza przekonań,
- ćwiczenia coachingowe,
- praca indywidualna.

14:30 - 14:45 Przerwa

14:45–16:30| Moduł IV

Budowanie zdrowej relacji ze sobą - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Wzmacnianie samoakceptacji i odpowiedzialności za własny rozwój.

Zakres tematyczny

- samoakceptacja,
- szacunek do siebie,
- dialog wewnętrzny,
- dobrostan,
- rozwój osobisty,
- motywacja,
- plan rozwoju.

Ćwiczenia praktyczne

- ćwiczenia refleksyjne,
- plan rozwoju,
- podsumowanie dnia.

DZIEŃ II

PEWNOŚĆ SIEBIE W DZIAŁANIU

9:00–10:30 | Moduł V

Asertywność – wyrażaj siebie z szacunkiem do siebie i innych - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie umiejętności asertywnej komunikacji oraz świadomego wyrażania własnych potrzeb, opinii i granic w relacjach zawodowych i osobistych.

Zakres tematyczny

- czym jest asertywność,
- prawa asertywne,
- różnice między uległością, agresją i asertywnością,
- komunikowanie potrzeb,
- odmawianie bez poczucia winy,
- przyjmowanie i udzielanie informacji zwrotnej,
- budowanie partnerskich relacji.

Ćwiczenia praktyczne

- analiza sytuacji z życia zawodowego,
- scenki komunikacyjne,
- trening asertywnych komunikatów,
- ćwiczenia w parach.

10:30 - 10:45 Przerwa

10:45–12:15 | Moduł VI

Pewność siebie w komunikacji i wystąpieniach - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych zwiększających skuteczność współpracy, budowania relacji oraz profesjonalnej autoprezentacji.

Zakres tematyczny

- komunikacja werbalna i niewerbalna,
- świadome budowanie pierwszego wrażenia,
- autoprezentacja,
- komunikacja z klientem i współpracownikami,
- aktywne słuchanie,
- zadawanie pytań,
- radzenie sobie z tremą.

Ćwiczenia praktyczne

- krótkie wystąpienie przed grupą,
- analiza komunikacji,
- ćwiczenia z mową ciała,
- informacja zwrotna od uczestniczek i trenera.

12:15 - 13:00 Przerwa obiadowa

13:00–14:30 | Moduł VII

Odporność psychiczna i skuteczne działanie mimo trudności - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z krytyką, stresem oraz sytuacjami wymagającymi podejmowania decyzji i zachowania pewności siebie.

Zakres tematyczny

- odporność psychiczna,
- reakcja na krytykę,
- zarządzanie emocjami,
- stres i presja,
- odpowiedzialność za decyzje,
- budowanie sprawczości,
- rozwijanie elastyczności psychicznej.

Ćwiczenia praktyczne

- analiza studiów przypadków,
- ćwiczenia coachingowe,
- praca z własnymi reakcjami,
- opracowanie indywidualnych strategii działania.

14:30 - 14:45 Przerwa

14:45–16:15 | Moduł VIII

Mój plan budowania pewności siebie - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Przygotowanie uczestniczek do świadomego wykorzystywania zdobytych kompetencji w życiu zawodowym i osobistym oraz zaplanowanie dalszego rozwoju.

Zakres tematyczny

- cele rozwojowe,
- planowanie zmian,
- budowanie nowych nawyków,
- wzmacnianie motywacji,
- monitorowanie postępów,
- utrwalanie nowych kompetencji,
- odpowiedzialność za własny rozwój.

Ćwiczenia praktyczne

- opracowanie indywidualnego planu rozwoju,
- przygotowanie planu wdrożenia,
- podsumowanie szkolenia,
- sesja pytań i odpowiedzi.

16:15 - 16:45 Walidacja - test z wynikiem generowanym automatycznie

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu głównego: po zakończeniu szkolenia przewidziana jest walidacja nabytej wiedzy w postaci jednego testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (ABCD), którego wynik generowany jest automatycznie.

Warunkiem zaliczenia szkolenia jest uzyskanie co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi.

Z przyczyn niezależnych od Wykonawcy (np. losowych) harmonogram szkolenia może zostać nieznacznie zmieniony.

Wszystkie informacje dostępne w jednostce szkolącej zostaną przekazane Operatorowi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Czym naprawdę jest pewność siebie? - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	17-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 14 -	Przerwa	-	17-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 14 Odkryj swoje mocne strony - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	17-10-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 14 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 14 Przekonania, które Cię wzmacniają lub ograniczają - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	17-10-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 14 -	Przerwa	-	17-10-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 14 Budowanie zdrowej relacji ze sobą - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	17-10-2026	14:45	16:30	01:45
8 z 14 Asertywność – wyrażaj siebie z szacunkiem do siebie i innych - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	18-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 14 Pewność siebie w komunikacji i wystąpieniach - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	18-10-2026	10:45	12:15	01:30
10 z 14 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:15	13:00	00:45
11 z 14 Odporność psychiczna i skuteczne działanie mimo trudności - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	18-10-2026	13:00	14:30	01:30
12 z 14 -	Przerwa	-	18-10-2026	14:30	14:45	00:15
13 z 14 Mój plan budowania pewności siebie - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	18-10-2026	14:45	16:15	01:30
14 z 14 -	Walidacja	-	18-10-2026	16:15	16:45	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:00
w tym suma godzin zajęć	12:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	17:00

Cennik

Cennik

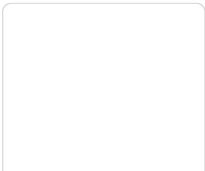
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	15:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kinga Klejment



Doświadczona trenerka z ponad 15-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi. Specjalizuje się w rozwoju osobistym, technikach radzenia sobie ze stresem, budowaniu odporności psychicznej oraz zarządzaniu emocjami. Wspiera klientów w odzyskiwaniu kontroli nad swoim samopoczuciem, energią i jakością życia. Wierzy, że efektywne zarządzanie stresem jest kluczem do pełni potencjału, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Jej szkolenia charakteryzuje praktyczne podejście, empatia i dostosowanie do indywidualnych potrzeb uczestników, by każdy mógł znaleźć dla siebie skuteczne i trwałe rozwiązania.

Osoba prowadząca zajęcia spełnia warunek: doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie realizowane jest w formule interaktywnego warsztatu online z wykorzystaniem platformy Zoom. Program opiera się na metodach aktywizujących uczestniczkę, umożliwiających praktyczne rozwijanie kompetencji oraz odnoszenie zdobytej wiedzy do własnych doświadczeń zawodowych i osobistych.

W trakcie szkolenia wykorzystywane są:

- wykład interaktywny,
- prezentacja multimedialna,
- ćwiczenia indywidualne,
- ćwiczenia w parach i małych grupach,
- analiza studiów przypadków,
- scenki sytuacyjne,
- dyskusje moderowane,
- burza mózgów,
- ćwiczenia coachingowe,
- analiza własnych doświadczeń,
- trening komunikacji i asertywności,
- ćwiczenia z zakresu autoprezentacji,
- opracowanie indywidualnego planu rozwoju,
- przygotowanie planu wdrożenia zdobytych kompetencji.

Szkolenie ma charakter praktyczny. Większość czasu przeznaczona jest na ćwiczenia rozwijające kompetencje społeczne i zawodowe oraz ich zastosowanie w codziennej pracy i życiu.

Warunki techniczne

Forma szkolenia: Online, na żywo, z interaktywnym udziałem Trenerki.

Platforma: Profesjonalna platforma wideokonferencyjna (np. Zoom), zapewniająca stabilność i komfort komunikacji.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lun 4-rdzeniowy) System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13, Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem.

Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Kontakt



DOROTA WRÓBEL-GÓRECKA

E-mail dwrobelgorecka@gmail.com

Telefon (+48) 501 719 171