



Stowarzyszenie

Kobieta Szczęśliwa

★★★★★ 4,9 / 5

563 oceny

Ekopsychologia, bilans kompetencji i budowa wizerunku osobistego. Wpływ osobowości na równowagę w życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym. Szkolenie z egzaminem kwalifikacyjnym.

Numer usługi 2026/07/27/156379/3711263

Usluga szkoleniowa

zdalna w czasie rzeczywistym

Zajęcia grupowe

24:00 h

30.11.2026 do 03.12.2026

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

256,25 PLN brutto/h

208,33 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców i ich pracowników, pracowników, osób zarządzających zespołami, specjalistów, pracowników administracyjnych i usługowych chcących świadomie rozwijać kompetencje osobiste, społeczne i zawodowe w odpowiedzi na współczesne wyzwania rynku pracy. Szkolenie jest przeznaczone dla osób zainteresowanych poznaniem własnych predyspozycji, przeprowadzeniem bilansu kompetencji, budowaniem autentycznego wizerunku osobistego oraz rozwijaniem umiejętności zachowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym, społecznym i rodzinnym. Rozwój **kompetencji zielonych**, obejmuje: budowanie dobrostanu psychicznego z poszanowaniem środowiska, kształtowanie odpowiedzialnych postaw konsumenckich, ograniczanie negatywnego wpływu stresu na efektywność pracy oraz promowanie zrównoważonego stylu życia. Rozwój **kompetencji cyfrowych przygotowuje** do świadomego wykorzystywania narzędzi cyfrowych wspierających rozwój osobisty i zawodowy.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

17

Data zakończenia rekrutacji

29-11-2026

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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego wykorzystywania wiedzy z zakresu ekopsychologii, bilansu kompetencji oraz budowania wizerunku osobistego w życiu zawodowym, społecznym i rodzinnym. Uczestnicy rozwiną umiejętność rozpoznawania własnych zasobów, wpływu osobowości na relacje i dobrostan oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych wspierających rozwój. Poznają również zasady zrównoważonego stylu życia i odpowiedzialnych postaw zgodnych z ideą zrównoważonego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje efektywnie proces bilansowania kompetencji, w tym zielonych kompetencji i rozpoznaje zielony potencjał osobowościowy. Uczestnik w ramach kompetencji społecznych prezentuje postawę otwartości na zmianę i postawę wspierania innych osób. Spójnie, na poziomie werbalnym i niewerbalnym przekazuje swoje odczucia i oczekiwania w sytuacjach konfliktowych. Charakteryzuje i ocenia znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz identyfikuje zachowania innych ludzi podczas wykonywania przez siebie obowiązków zawodowych. Podejmuje trafne decyzje związane z relacjami z innymi ludźmi, także w wykonywaniu swojej pracy zawodowej. Zgodnie ze zdefiniowaną wiedzą o zrównoważonym rozwoju i akcesją Polski w projekcie ONZ "Agenda na Rzecz Zrównoważonego Rozwoju 2030".	Przedstawia warunki, etapy i przebieg procesu bilansowania. Prezentuje zidentyfikowane zasoby klienta, w tym jego zielone kompetencje i dowody na ich posiadanie w formie Karty Bilansu Kompetencji.	Prezentacja
		Test teoretyczny
Używa metody bilansu kompetencji aby wzmacniać zdolność do przekwalifikowania i funkcjonowania w zielonych miejscach pracy. Umiejętnie wykorzystuje techniki ekopsychologii, w zakresie pracy zawodowej i w życiu osobistym.	Sporządza bilans kompetencji dla siebie efektywnie stosując formy wywiadu biograficznego i behawioralnego. Uczestnik dobiera narzędzia diagnostyczne odpowiednie dla klienta i interpretuje ich wyniki	Prezentacja
		Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dokonuje indywidualnej oceny sytuacji stresowych, stosuje sposoby kontroli własnych reakcji w sytuacjach nagłego stresu, stosuje doraźne techniki redukcji napięcia stresowego, stosuje metody i techniki rozwijania własnej odporności psychicznej stosuje techniki chroniące przed wypaleniem zawodowym, pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków.	Stosuje techniki budowania odporności psychicznej. Uczestnik opracowuje katalog problemów związanych z szeroko pojętym wypaleniem psychicznym i zawodowym do zastosowania w praktyce i ćwiczy tę umiejętność z innymi uczestnikami szkolenia.	Wywiad swobodny
		Prezentacja
Tworzy Indywidualny Plan Działania nad zarządzaniem sobą w stresujących sytuacjach w aktywności osobistej i zawodowej, stosuje metody wynikające z koncepcji naukowej dotyczącej przeciwdziałania presji w życiu zawodowym, wynikającej z niepewności jutra, braku stabilizacji i pełnienia równocześnie wielu ról społecznych i zawodowych. Rozróżnia zasady zrównoważonego rozwoju w kontekście zdrowia psychicznego i samorozwoju.	Opracowujemy Indywidualny Plan Działania dla siebie i wykorzystuje go w praktyce. Tworzy plan samorozwoju wykorzystując zasady zrównoważonego rozwoju.	Prezentacja
		Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja
Charakteryzuje zasady komunikacji interpersonalnej w odniesieniu do budowy wizerunku osobistego	Definiuje pojęcia komunikacji niewerbalnej i werbalnej; - charakteryzuje komunikaty niewerbalne (np. mimika, pantomimika, proksemika, czynniki paralingwistyczne); - podaje przykłady elementów komunikacji werbalnej; - identyfikuje komunikaty werbalne i niewerbalne w przykładowych wypowiedziach i zachowaniach; - omawia znaczenie spójności przekazów niewerbalnych i werbalnych w budowie wizerunku; - opisuje zjawisko fałszowania przekazów niewerbalnych;	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady budowania wizerunku w mediach elektronicznych	- Omawia rodzaje i charakter mediów elektronicznych, w tym mediów społecznościowych; - omawia czynniki mające wpływ na wizerunek osobisty w mediach elektronicznych; - charakteryzuje formy prezentacji wizerunku osobistego w mediach elektronicznych (np. materiał audio, video, tekstowy); - opisuje zasady ochrony dóbr osobistych w mediach elektronicznych.	Prezentacja
Kreuje wizerunek osobisty w mediach elektronicznych	- określa cel budowy własnego wizerunku na portalu społecznościowym (np. cel biznesowy – prezentacja określonych kompetencji zawodowych); - dobiera media elektroniczne do celu związanego z budową/zmianą wizerunku; - z danych biograficznych wybiera informacje kluczowe do budowy pożądanego wizerunku osobistego; - określa charakter zdjęć, materiałów audio i video do publikacji celem budowy własnego wizerunku; - tworzy krótki biogram do publikacji w mediach elektronicznych; - opisuje sposób reakcji na przejawy hejtu w mediach elektronicznych; - formułuje odpowiedź na nieprzychylny komentarz w mediach elektronicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych Prezentacja
Rozróżnia cechy zielonych zawodów oraz funkcjonalność Metody Bilansu Kompetencji	Wymienia 4 kategorie zielonych kompetencji zgodnych z ramami UE; Identyfikuje własne kompetencje zgodnie z zasadami MBK	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://vccsystem.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://vccsystem.eu>

Informacje

Program

Szkolenie trwa 24 godziny zegarowe. Usługa przewiduje zajęcia praktyczne i teoretyczne, przerwy i walidację w formie egzaminu teoretycznego i praktycznego wraz z certyfikacją. Przerwy i egzamin są wliczone w czas szkolenia.

Warunki organizacyjne: podział na grupy, współdzielenie ekranu, 4 dni zajęć .

Weryfikacja efektów uczenia będzie odbywała się poprzez test teoretyczny, prezentację i wywiad swobodny.

Walidacja odbędzie się w formie egzaminu teoretycznego (w systemie Fundacji VCC, 30 pytań w możliwością 1 właściwej odpowiedzi spośród 4 możliwości) oraz praktycznego. Egzamin odbywa się na zakończenie szkolenia, trwa łącznie 2 godziny. Certyfikat zostaje dostarczony uczestnikowi w formie on-line w dniu zakończenia szkolenia.

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego wykorzystywania wiedzy z zakresu ekopsychologii, bilansu kompetencji oraz budowania wizerunku osobistego w życiu zawodowym, społecznym i rodzinnym. Uczestnicy rozwiną umiejętność rozpoznawania własnych zasobów, wpływu osobowości na relacje i dobrostan oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych wspierających rozwój. Pozną również zasady zrównoważonego stylu życia i odpowiedzialnych postaw zgodnych z ideą zrównoważonego rozwoju.

1. Wiedza

Uczestnik charakteryzuje podstawowe założenia ekopsychologii oraz wyjaśnia wpływ osobowości na funkcjonowanie w życiu zawodowym, społecznym i rodzinnym. Zna metody bilansu kompetencji i budowania autentycznego wizerunku osobistego. Rozumie znaczenie dobrostanu, zrównoważonego stylu życia, odpowiedzialnych postaw prośrodowiskowych oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych wspierających rozwój osobisty, komunikację i planowanie kariery.

2. Umiejętności

Uczestnik przeprowadza bilans własnych kompetencji, identyfikuje mocne strony i obszary rozwoju oraz świadomie buduje spójny wizerunek osobisty. Wykorzystuje wiedzę o osobowości do poprawy relacji i efektywnej komunikacji. Korzysta z narzędzi cyfrowych do planowania rozwoju, organizacji pracy i autoprezentacji oraz wdraża rozwiązania sprzyjające dobrostanowi i zrównoważonemu funkcjonowaniu w życiu zawodowym i prywatnym.

3. Kompetencje społeczne / postawy

Uczestnik wykazuje gotowość do odpowiedzialnego rozwoju osobistego i zawodowego, dba o równowagę między życiem zawodowym, społecznym i rodzinnym oraz promuje postawy zgodne z ideą zrównoważonego rozwoju. Świadomie korzysta z technologii cyfrowych, przestrzega zasad etycznej komunikacji i ochrony danych, współpracuje z innymi z poszanowaniem różnorodności oraz wspiera budowanie kultury dobrostanu i odpowiedzialności społecznej.

Program szkolenia:

Program:

1.Co to jest zrównoważony rozwój w oparciu o agendę ONZ 2030 oraz Strategię woj. śląskiego na lata 2021-2027.

2.Główne założenia metody bilansu kompetencji.

3.Jak przygotować Kartę Bilansu Kompetencji - Wywiad biograficzny i Wywiad behawioralny.

4.Warsztat praktyczne: Tworzenie karty bilansu kompetencji.

5.Człowiek a natura – psychologiczne podstawy więzi z naturą. Budowanie świadomości relacji człowieka z naturą oraz jej wpływu na zdrowie psychiczne. Psychologia zdrowia a ryzyka dla zdrowia psychicznego płynące ze zmian środowiskowych.

6. Odporność psychiczna - wprowadzenie do testu MTQ 48; Przeprowadzenie indywidualnego Testu MTQ 48 ; Test odporności psychicznej MTQ 48 - omówienie wyników indywidualnie i w grupie – ćwiczenia; Test Odporności Psychicznej MTQ48 to bardzo precyzyjne narzędzie pozwalające w kontekście zawodowym sprawdzać emocjonalną i behawioralną odpowiedź człowieka na presję, stres, zmiany i wyzwania.

1

7. Autodiagnoza funkcjonowania w stresie: Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika (ćwiczenia Twoja Mapa stresu; Czas jako stresor – znaczenie właściwego zarządzania sobą w czasie; Autoanaliza trzech postaw wobec stresu - cechy osobowości a stres.

8. Zachowania jako reakcje na stres – reakcje konstruktywne vs. niekonstruktywne (schematy, nawyki, działania); Inteligencja emocjonalna – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi; Nasze myśli a stres: monolog i krytyk wewnętrzny; Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem; Techniki redukowania napięcia stresowego (techniki oddechowe, techniki rozładowania napięcia poprzez ruch, techniki uspokajające przyspieszone tętno, techniki pobudzające do koncentracji na celu itp.).

9. Gotowość na zmiany i poznanie siebie, w drodze do Dobrostanu - gra psychologiczna PoMoc.

10. POSŁUGIWANIE SIĘ WIEDZĄ Z ZAKRESU BUDOWY WIZERUNKU OSOBISTEGO- Charakteryzowanie zasad komunikacji interpersonalnej w odniesieniu do budowy wizerunku osobistego: definicje pojęć komunikacji niewerbalnej i werbalnej; komunikaty niewerbalne (np. mimika, pantomimika, proksemika, czynniki paralingwistyczne); przykłady elementów komunikacji werbalnej; zjawisko fałszowania przekazów niewerbalnych; sposoby wykorzystania komunikacji niewerbalnej i werbalnej do budowania wizerunku osobistego

11. Zasady psychologii wpływu w odniesieniu do budowy wizerunku osobistego: reguły psychologii wpływu, wypowiedzi sugestywne oraz perswazyjne, techniki wywierania wpływu do spodziewanego efektu wizerunkowego.

18. Podstawowa wiedza z etykiety biznesu: pierwszy kontakt, zasada precedencji, zasady przedstawiania siebie i innych oraz witania się na spotkaniach służbowych i prywatnych, w tym tytułatury, stosowania zwrotów, grzecznościowych, zasady savoir vivre , zasady korespondencji biznesowej oraz rozmów telefonicznych.

19. BUDOWANIE WIZERUNKU OSOBISTEGO W MEDIACH ELEKTRONICZNYCH - zasady budowania i kreowania wizerunku w mediach elektronicznych.

20. Egzamin teoretyczny i praktyczny

Dodatkowe elementy merytoryczne usługi:

Diagnoza kompetencji i potencjału uczestnika – przeprowadzenie bilansu kompetencji oraz autodiagnozy osobowości z wykorzystaniem narzędzi psychometrycznych i cyfrowych.

Indywidualny raport rozwojowy – opracowanie raportu zawierającego analizę mocnych stron, obszarów wymagających rozwoju oraz rekomendacje dotyczące budowania wizerunku osobistego, dobrostanu i dalszego rozwoju zawodowego.

Ćwiczenia praktyczne po każdym module – realizacja zadań dotyczących komunikacji, budowania marki osobistej, ekopsychologii i wykorzystania narzędzi cyfrowych, ocenianych i omawianych przez trenera.

Projekt indywidualny – przygotowanie osobistego planu rozwoju obejmującego bilans kompetencji, strategię budowania wizerunku oraz działania wspierające równowagę między życiem zawodowym, społecznym i rodzinnym z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju.

Warsztaty z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych – praktyczna praca z aplikacjami wspierającymi planowanie rozwoju, organizację pracy, komunikację oraz budowanie profesjonalnego wizerunku w środowisku online.

Informacja zwrotna 360° – indywidualna informacja zwrotna od trenera dotycząca postępów uczestnika, sposobu komunikacji, autoprezentacji oraz realizacji celów rozwojowych.

Portfolio rozwoju osobistego – przygotowanie elektronicznego portfolio zawierającego wyniki bilansu kompetencji, plan rozwoju, materiały wypracowane podczas szkolenia oraz rekomendacje do dalszego doskonalenia.

Egzamin kwalifikacyjny – weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych zakończona uzyskaniem kwalifikacji zgodnie z wymaganiami programu szkolenia.

Konsultacje indywidualne – Do 3 godzin wsparcia w ciągu 14 dni po szkoleniu.

Mentoring wdrożeniowy – Wsparcie uczestnika przez 30 dni po zakończeniu szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Co to jest zrównoważony rozwój w oparciu o agendę ONZ 2030 oraz Strategię woj. śląskiego na lata 2021-2027 -teoria	Zajęcia	Beata Znamiorska-Soczawa	30-11-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 20 Główne założenia metody bilansu kompetencji - teoria	Zajęcia	Beata Znamiorska-Soczawa	30-11-2026	08:30	09:00	00:30
3 z 20 Jak przygotować Kartę Bilansu Kompetencji - Wywiad biograficzny i Wywiad behawioralny - teoria	Zajęcia	Beata Znamiorska-Soczawa	30-11-2026	09:00	09:30	00:30
4 z 20 Warsztat praktyczne: Tworzenie karty bilansu kompetencji - praktyka	Zajęcia	Beata Znamiorska-Soczawa	30-11-2026	09:30	10:30	01:00
5 z 20 -	Przerwa	-	30-11-2026	10:30	11:00	00:30
6 z 20 Człowiek a natura – psychologiczne podstawy więzi z naturą - teoria	Zajęcia	Beata Znamiorska-Soczawa	30-11-2026	11:00	11:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 20 Odporność psychiczna - wprowadzenie do testu MTQ 48 - teoria	Zajęcia	Beata Znamiorska-Soczawa	30-11-2026	11:45	12:00	00:15
8 z 20 -	Przerwa	-	30-11-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 20 Odporność psychiczna - przeprowadzenie testu MTQ 48 - praktyka	Zajęcia	Jolanta Reisch-Klose	30-11-2026	12:30	14:00	01:30
10 z 20 Autodiagnoza funkcjonowania w stresie	Zajęcia	Jolanta Reisch-Klose	01-12-2026	08:00	09:00	01:00
11 z 20 Zachowania jako reakcje na stres	Zajęcia	Jolanta Reisch-Klose	01-12-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 20 -	Przerwa	-	01-12-2026	10:30	11:30	01:00
13 z 20 Gotowość na zmiany i poznanie siebie, w drodze do Dobrostanu - gra psychologiczna PoMoc	Zajęcia	Jolanta Reisch-Klose	01-12-2026	11:30	14:00	02:30
14 z 20 POSŁUGIWANIE SIĘ WIEDZĄ Z ZAKRESU BUDOWY WIZERUNKU OSOBISTEGO - praktyka	Zajęcia	Jolanta Reisch-Klose	02-12-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 20 Zasady psychologii wpływu w odniesieniu do budowy wizerunku osobistego	Zajęcia	Jolanta Reisch-Klose	02-12-2026	09:30	11:00	01:30
16 z 20 -	Przerwa	-	02-12-2026	11:00	12:00	01:00
17 z 20 Podstawowa wiedza z etykiety biznesu - praktyka	Zajęcia	Beata Znamierowska-Soczawa	02-12-2026	12:00	14:00	02:00
18 z 20 BUDOWANIE WIZERUNKU OSOBISTEGO W MEDIACH ELEKTRONICZNYCH	Zajęcia	Patryk Tokarz	03-12-2026	08:00	11:00	03:00
19 z 20 -	Przerwa	-	03-12-2026	11:00	12:00	01:00
20 z 20 -	Walidacja	-	03-12-2026	12:00	14:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	18:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	26:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na

podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	256,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	208,33 PLN
W tym koszt walidacji brutto	563,34 PLN
W tym koszt walidacji netto	458,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	615,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	500,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Patryk Tokarz

Trener posiada ponad 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w minionych 5 latach licząc wstecz od szkolenia. Mentor/trener posiada 9 letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w wymiarze około 40 godzin tygodniowo. Wykształcenie średnie pełne Technik Informatyk oraz niepełne wyższe na kierunku Inżynier Informatyk. Trener posiada również 17 letnie doświadczenie komercyjne jako programista

Webmaster/FullStack developer. Aktualnie Software Engineer w dużej firmie programistycznej. Pozytywne nastawiony, chętnie dzieli się wiedzą i doświadczeniem. Cierpliwość to jego mocna strona, więc zawsze znajdzie czas i sposób, żeby wytłumaczyć nawet najbardziej skomplikowane zadanie.

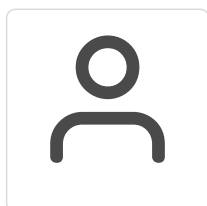


2 z 3

Jolanta Reisch-Klose

Trenerka zdobyła doświadczenie w procesie szkoleń z zakresu tematycznego usługi, przy uwzględnieniu doświadczenia zawodowego zdobytego nie wcześniej niż 5 lat lub kwalifikacji nabytych nie wcześniej niż 5 lat, liczone przed datą rozpoczęcia realizacji usługi rozwojowej (w tym ponad 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu usług o podobnej tematyce w minionych 24 miesiącach wstecz od daty usługi).

Trener psychologii biznesu, couch, mentorka. Dziennikarka, redaktorka, tłumaczka z języka angielskiego (w tym języka biznesowego). Certyfikowana coach i trenerka organizacji VCC (biznes/life coach), certyfikowana konsultantka testu odporności psychicznej MTQ48/72by AQR International, UK). Certyfikat w zakresie teorii osobowości Persolog, Łączy umiejętności tai chi/qui gong oraz jogi śmiechu (śmiechoterapii), tworząc autorką metodę zarządzania stresem. Interesuje się pracą w nurcie prowokatywnym, potwierdzone dyplomem Instytutu Komunikacji Prowokatywnej PROVOCARE., Zwolenniczka strategii "błękitnego oceanu" oraz pracy opartej na relacjach i wartościach. Inicjatorka szkoleń, konferencji i kursów w zakresie równouprawnienia kobiet, głównie w przestrzeni zawodowej i biznesowej oraz powrotu na rynek pracy kobiet wykluczonych. Specjalistka w zakresie storytelingu i bajkoterapii, autorka książek dla dzieci i dorosłych. Twórczyni autorskiej gry coachingowo – rozwojowej PO MOC, WYPRAWA W GŁĄB SIEBIE



3 z 3

Beata Znamiorska-Soczawa

Trenerka psychologii biznesu, Couch, Ekspert doradztwa zawodowego. Trenerka posiada ponad 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Dziennikarka, autorka książki motywacyjnej "Teraz mogę wszystko", a także licznych artykułów prasowych na temat psychologicznych technik rozwoju, sprzedaży i prowadzenia biznesu. Ukończyła studia na Wydziale Nauk Społecznych na Uniwersytecie Śląskim oraz w Studium Psychologii i Psychotroniki w Łodzi. Ponad 35 lat doświadczenia w prowadzeniu biznesu na menadżerskich i właścicielskich stanowiskach. Bogate doświadczenie szkoleniowe - przeprowadziła ponad 500 godzin szkolenia w ciągu minionych trzech lat dla osób dorosłych w podobnej tematyce oraz sporządziła 70 analiz rozwoju przedsiębiorstwa

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna w formacie PDF , zeszyt ćwiczeń w formie on-line .

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział i ukończenie szkolenia.

Uczestnik szkolenia zostanie poddany egzaminowi i certyfikacji przez zewnętrznego trenera wyznaczonego przez Fundację VCC w Lublinie oraz otrzyma certyfikat tej fundacji z określeniem zdobytej kwalifikacji - Ekopsychologia bilans kompetencji i budowa wizerunku osobistego. Wpływ osobowości na równowagę w życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej.

Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących rozumianych jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie nabywanych umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy, mającą na celu podsumowanie danego tematu.

Uczestnik musi wziąć udział w procesach egzaminu i certyfikacji przeprowadzonych przez Fundację VCC.

Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących rozumianych jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie nabywanych umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy, mającą na celu podsumowanie danego tematu.

Informacje dodatkowe

Proces egzaminu oraz certyfikacji są odrębnymi procesami prowadzonymi przez instytucję zewnętrzną - Fundację VCC. Szkolenie odbywa się w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia

szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Po szkoleniu uczestnik może skorzystać:

Konsultacje indywidualne – Do 3 godzin wsparcia w ciągu 14 dni po szkoleniu.

Wdrożenie – Wsparcie uczestnika przez 30 dni po zakończeniu szkolenia.

Szkolenie może być zwolnione z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. jako usługa finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Warunki techniczne

PLATFORMA: Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym (w pierwszym dniu szkolenia).

OKRES WAŻNOŚCI LINKU: od 30.11.2026 (godz. 08:00) do 03.12.2026 (godz. 14.00.).

MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G)

NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I MATERIAŁÓW: przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Linux) Firefox 27+, Chrome 30+

MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączane na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

Kontakt



Jolanta Reisch-Klose

E-mail jolanta.reisch@gmail.com

Telefon (+48) 793 278 971