



Codziennosc w dobrostanie, zaufanie i pewnosc siebie oparta na faktach i autonomii, z elementami fotografii w plenerze.

Numer usługi 2026/09/24/208341/3833677

1 600,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Firma "ILONA" Ilona
Wystup

★★★★★ 5,0 / 5

12 ocen

📍 Radomsko
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 19.11.2026 do 26.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych w szczególności do pracowników działów sprzedaży i obsługi klienta (przedstawicieli handlowych, doradców klienta, konsultantów, menadżerów, kierowników, koordynatorów i liderów, a także przedsiębiorców. Szkolenie adresowane do specjalistów HR, rekruterów, trenerów, mentorów i doradców, których praca wymaga stałego kontaktu z ludźmi. Szkolenie to jest skierowane do osób, które potrzebują zbudować wewnętrzną równowagę, do osób, których zadania zawodowe obejmują komunikację, prezentowanie własnego stanowiska, prowadzenie spotkań i rozmów, budowanie relacji, podejmowanie decyzji. Warto zwrócić uwagę na potrzeby takie jak; budowanie zaufania do siebie, odnalezienie sensu, radzenie sobie w trudnościach, czy potrzeba wsparcia w budowaniu zdrowych nawyków w utrzymaniu regularności. Jest to skierowane dla każdego, kto wchodzi w ważne zmiany życiowe, bądź potrzebuje zbudować pewność siebie opartą na faktach i autonomii.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

12-11-2026

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

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego budowania pewności siebie poprzez identyfikowanie własnych zasobów, talentów i emocji, formułowanie celów oraz dobieranie sposobów ich realizacji, podejmowanie świadomych decyzji i stosowanie poznanych narzędzi w budowaniu stabilnych relacji oraz radzeniu sobie z wyzwaniami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje czynniki wpływające na poziom pewności siebie i zaufania do siebie	-wymienia min 3 charakteryzuje czynniki wpływające na budowanie pewności siebie,	Test teoretyczny
	-rozróżnia pewność siebie od zaufania do siebie	Test teoretyczny
	-wyjaśnia zależności między doświadczeniami, przekonaniem a samooceną a podejmowaniem działań	Test teoretyczny
	-Wskazuje min 3 czynniki mogące wpływać na obniżenie samooceny,	Test teoretyczny
wyjaśnia mechanizmy powstania obniżonej samooceny i braku zaufania do własnych możliwości	-opisuje zależność między sposobem interpretowania doświadczeń, a obrazem własnych możliwości,	Test teoretyczny
	-rozpoznaje przekonania ograniczające pewność siebie	Test teoretyczny
identyfikuje własne zasoby mocne strony i obszary wspierające poczucie sprawczości	-wymienia minimum trzy własne zasoby i mocne strony,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	-opisuje sytuacje zawodowe w których może je wykorzystać,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	-wskazuje obszar wymagający dalszego rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje wybrane sposoby wzmacniania pewności siebie, zaufania do siebie i poczucia sprawczości w sytuacjach zawodowych	formułuje konkretny sposób zastosowania wybranej techniki w swojej pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozpoznaje sygnały napięcia i stresu oraz dobiera sposoby wspierania własnego dobrostanu	-identyfikuje minimum trzy sygnały napięcia lub stresu,	Test teoretyczny
	-opisuje ich wpływ na funkcjonowanie i komunikację,	Test teoretyczny
	-dobiera adekwatne działania wspierające regulację napięcia i dobrostan	Test teoretyczny
wykorzystuje obserwacje i fotografie plenerowa do rozwijania uważności, koncentracji i dostrzegania własnych zasobów	-wykonuje zadanie fotograficzne zgodnie z określonymi założeniami,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	-wskazuje min 2 elementy kompozycji, światła lub koloru wykorzystane w zdjęciu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	-opisuje własne doświadczenia i wskazuje min 1 zasób lub mocną stronę dostrzeżoną podczas ćwiczenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje poznane zasady budowania zaufania do siebie w wybranej sytuacji zawodowej	-analizuje przykładową sytuację zawodową -identyfikuje własne zasoby i potencjalne bariery, -formułuje konkretny sposób działania zwiększający samodzielność, pewność siebie lub poczucie sprawczości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	-identyfikuje własne zasoby i potencjalne bariery,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	-formułuje konkretny sposób działania zwiększający samodzielność, pewność siebie lub poczucie sprawczości	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. Wprowadzenie i relaksacja

Powitanie uczestników, przedstawienie celów programu i zasad pracy w grupie. Kontrakt grupowy (poufność, szacunek, zaangażowanie). Wprowadzająca sesja relaksacyjna pozwalająca zatrzymać się, wyciszyć i otworzyć na proces. Krótkie ćwiczenie integracyjne i ustalenie indywidualnych intencji każdego uczestnika.

2. Fundamenty – pewność siebie, zaufanie i dobrostan

Definicje kluczowych pojęć i ich wzajemne powiązania. Skąd bierze się pewność siebie? Różnica między pewnością siebie a dumą. Zaufanie do siebie jako fundament zdrowych relacji. Dobrostan w ujęciu psychologii pozytywnej. Mity i fakty na temat pewności siebie. Podświadome programy.

3. Diagnoza – Skala Samooceny Rosenberga

Wypełnienie i interpretacja testu Morrisa Rosenberga. Omówienie wyników w bezpiecznej atmosferze. Refleksja: skąd wynika moja obecna samoocena? Jakie doświadczenia ją kształtowały? Wyznaczenie punktu wyjścia do dalszej pracy.

4. Relacja z sobą – Twoje myśli kreują rzeczywistość

Wewnętrzny dialog – jak do siebie mówisz? Identyfikacja krytyka wewnętrznego i jego wpływu na codzienność. Mechanizm samospełniającej się przepowiedni. **Ćwiczenia praktyczne:** dziennik myśli, lista własnych zasobów, list do siebie. **Afirmacje** – jak tworzyć skuteczne, dopasowane do siebie. **Wizualizacje** – technika prowadzona przez trenera.

5. Przekonania – Racjonalna Terapia Zachowań (RTZ)

Wprowadzenie w metodę Maxie Maultsby'ego. **5 zasad zdrowego myślenia:** oparte na faktach, chroni życie i zdrowie, pomaga osiągać cele, pomaga unikać konfliktów, pomaga czuć emocje, jakie chcesz czuć. Identyfikacja własnych przekonań ograniczających. Ćwiczenie: zamiana przekonań szkodliwych na zdrowe.

6. Wartości życiowe

Czym są wartości i czym różnią się od celów. **Ćwiczenia:** lista wartości, hierarchizacja, wizja życia zgodnego z wartościami. Diagnoza: w jakim stopniu codzienność jest spójna z tym, co dla mnie ważne? Plan dostrajania życia do wartości.

7. Odpowiedzialność, granice, emocje i komunikacja

Odpowiedzialność za swoje życie, decyzje i reakcje – bez obwiniania siebie i innych. **Granice** – ich rodzaje, jak je rozpoznawać, stawiać i bronić. **Emocje** – mapa emocji, ich funkcje, jak je rozpoznawać i regulować. **Komunikacja** asertywna i NVC (Porozumienie bez Przemocy) Marshalla Rosenberga – komunikat „ja”, aktywne słuchanie, odmawianie bez poczucia winy.

8. Mowa ciała, uważność i język

Co Twoje ciało komunikuje światu i Tobie samemu. **Pozycje mocy** wg Amy Cuddy – wpływ postawy na poziom kortyzolu i testosteronu. **Mindfulness** – proste techniki uważności na co dzień. **Język, którego używam** – siła słów, eliminowanie sformułowań osłabiających („spróbuję”, „muszę”, „nie umiem”).

9. Pewność siebie na faktach – autonomia i talenty

Autonomia – zdolność samostanowienia jako filar dojrzałości. Inwentaryzacja własnych osiągnięć i kompetencji. **Mocne i słabsze strony** – analiza SWOT osobista. **Talenty** – odkrywanie naturalnych predyspozycji (elementy Gallupa lub podobne). Budowanie pewności na realnych dowodach, nie na pozytywnym myśleniu.

10. Narzędzia do samodzielnej pracy

Praktyczna skrzynka narzędziowa: dziennik wdzięczności, technika STOP, kotwiczenie, rytuały poranne i wieczorne, praca z oddechem, prowadzenie zapisków refleksyjnych. Plan, jak wpleść te narzędzia w codzienność.

11. Twój plan i ponowna ocena

Indywidualny plan rozwoju na 30/60/90 dni. Wyznaczenie celów wg SMART. Powtórzenie testu Rosenberga – porównanie z wynikiem początkowym. Refleksja nad zmianą i obszarami do dalszej pracy.

12. Refleksje, integracja i odwaga

Sesja integrująca cały materiał. Ćwiczenia łączące pracę półkul mózgowych (np. krzyżowe, rysunek oburącz). Rozmowa o odwadze – małe akty odwagi w codzienności. Dzielenie się odkryciami w grupie.

13. Zajęcia fotograficzne w plenerze/ PARK SWIETOJANSKI W RADOMSKU

14. Zakończenie, WALIDACJA

Warunki organizacyjne:

- Zajęcia odbywają się w sali szkoleniowej, wyposażonej w klimatyzację, Wi-Fi oraz odpowiednie oświetlenie.
- Zapewniono indywidualne stanowiska.
- W częściach praktycznych grupa dzielona jest na **małe podgrupy 2–5 osobowe**, co umożliwia aktywny udział każdego uczestnika oraz bezpośrednie monitorowanie ćwiczeń przez trenera.

2. Sposób organizacji walidacji:

- Walidacja odbywa się w wyodrębnionym bloku i jest prowadzona przez wyznaczonego Walidatora (Ewę Hanulak Psycholog, certyfikowany terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (certyfikacja 2022 r.), mediator sądowy oraz certyfikowany praktyk metody Kids Skills (2023 r.)). W latach **2021–2026** prowadzi aktywną praktykę diagnostyczną oraz diagnozę psychiczną w ramach Centrum Terapeutycznego "Strefa Myśli"
- Proces składa się z dwóch etapów:
 1. **Test teoretyczny** : sprawdzian wiedzy z zakresu PEWNOSCI SIEBIE, ZASOBOW oraz mechanizmów regulacyjnych.

Obserwacja w warunkach symulowanych : Praca uczestników w 2–5 osobowych podgrupach.

Warunki organizacyjne i sposób walidacji .

Szkolenie realizowane jest w jednej grupie liczącej maksymalnie 10 uczestników. Sala zapewnia miejsce siedzące i powierzchnię umożliwiającą bezpieczne wykonanie ćwiczeń

Organizator zapewnia materiały dydaktyczne, karty ćwiczeń, arkusze refleksji, wydrukowane testy, długopisy, karty scenariuszy, indywidualne arkusze obserwacji oraz klucz odpowiedzi.

Sposób organizacji walidacji Walidacja trwa 60 minut i jest prowadzona przez Ewę Hanulak, która nie prowadzi części szkoleniowej. Proces walidacji jest oddzielony od procesu kształcenia.

Pierwszą częścią walidacji jest 15-minutowy test teoretyczny. Test składa się z 10 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru. Uczestnicy rozwiązują test samodzielnie i jednocześnie. Wynik ustalany jest poprzez porównanie odpowiedzi z kluczem przygotowanym przez eksperta merytorycznego. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie minimum 80 procent poprawnych odpowiedzi. Drugą częścią walidacji jest 30-minutowa obserwacja w warunkach symulowanych. Każdy uczestnik indywidualnie dobiera i demonstrowuje technikę regulacyjną odpowiednią do otrzymanego scenariusza oraz przedstawia sposób jej zastosowania. Osoba walidująca ocenia każdego uczestnika na podstawie indywidualnego arkusza obserwacji, oznaczając każde kryterium jako spełnione albo niespełnione. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku jest zaliczenie testu oraz spełnienie wszystkich kryteriów praktycznych objętych obserwacją.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 WPROWADZENIE I RELAKSACJA	Zajęcia	Ilona Wystup	19-11-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 15 FUNDAMENTY/PEWNOSC SIEBIE /ZAUFIANIE/D OBROSTAM	Zajęcia	Ilona Wystup	19-11-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 15 -	Przerwa	-	19-11-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 15 TEST	Zajęcia	Ilona Wystup	19-11-2026	11:15	11:30	00:15
5 z 15 RELACJA Z SOBA	Zajęcia	Ilona Wystup	19-11-2026	11:30	13:00	01:30
6 z 15 -	Przerwa	-	19-11-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 15 PRZEKONANIA	Zajęcia	Ilona Wystup	19-11-2026	14:00	15:00	01:00
8 z 15 WARTOSCI/ ODPOWIEDZIALNOSC/ GRANICE/ KOMUNIKACJA	Zajęcia	Ilona Wystup	19-11-2026	15:00	16:00	01:00
9 z 15 MOWA CIAŁA/ UWAZNOSC/ PODSUMOWANIE	Zajęcia	Ilona Wystup	19-11-2026	16:00	17:00	01:00
10 z 15 PEWNOSC SIEBIE NA FAKTACH I AUTONOMII	Zajęcia	Ilona Wystup	26-11-2026	10:30	11:50	01:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 NARZEDZIA DO SAMODZIELNEJ PRACY/PRAKTYKA	Zajęcia	Ilona Wystup	26-11-2026	11:50	13:45	01:55
12 z 15 -	Przerwa	-	26-11-2026	13:45	15:00	01:15
13 z 15 FOTOGRAFIA W PLENERZE	Zajęcia	EDYTA SMEDZIK	26-11-2026	15:00	17:45	02:45
14 z 15 -	Walidacja	-	26-11-2026	17:45	18:00	00:15
15 z 15 -	Walidacja	-	26-11-2026	18:00	18:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Ilona Wystup

Ilona Wystup Świadome Piękno Licencjonowany terapeuta metodą WREmind, Coach, trener ODDECHU, EMOCJI, KOMUNIKACJI, przywództwa sytuacyjnego, masażysta LOMI Lomi Nui, Dotyk Motyla, trener pracy z ciałem uwalniający stres i napięcia. Specjalista w zakresie rozwoju osobistego, budowania pewności siebie, komunikacji i zarządzania Zespołami Ludzkimi, posiadam Crtyficate of Completion Psychology of Succes Brian Tracy. Mam 20 letnie doświadczenie w środowisku biznesowym, ponad 15 lat w branży sprzedażowej, na stanowiskach menadżerskich. Pracuję z osobami w procesie zmiany, wspierając ich dobrostan, dobre samopoczucie regulując układ nerwowy, doskonaląc odporność psychiczną, niezbędną do funkcjonowania w warunkach stresu i emocji. Prowadzę szkolenia i warsztaty z zakresu redukcji napięć i stresu, edukuję jak konstruktywnie wyrażać EMOCJE, uczę komunikacji, bazuję na ODDECHU łączę podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem w ujęciu rozwojowym i edukacyjnym. Specjalizuję się w pracy z Emocjami, regulacją układu nerwowego, redukcją napięć oraz stresu. Stawiam na świadomy rozwój, który opiera się na harmonii, równowadze i wewnętrznym spokoju, zdrowiu fizycznym i psychicznym.



2 z 2

EDYTA SMEDZIK

fotografka i od 2013 do chwili obecnej, nauczyciel przedmiotów związanych z fotografia i grafika w Zespole Szkół ekonomicznych w Radomsku. Posiada wieloletnie doświadczenie dydaktyczne, w latach 2022-2025 prezes Towarzystwa Fotograficznego w Radomsku. Jest aktualnym egzaminatorem OKE w zawodach technik fotografii i multimediiów oraz technikiem grafiki i poligrafii cyfrowej, dodatkowo prowadzi własną działalność fotograficzna EDIT

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **komplet materiałów dydaktycznych i organizacyjnych**, wspierających proces uczenia się, samoregulacji oraz przygotowanie do samodzielnego radzenia sobie w zakresie budowania pewności siebie, zaufania, oraz technik oddechowych. Materiały szkoleniowe przekazywane są **w formie elektronicznej**, co ułatwia ich dalsze wykorzystanie i archiwizację.

Materiały szkoleniowe dla uczestników na koniec szkolenia:

1. **Podręcznik uczestnika (forma elektroniczna)** – kompendium wiedzy z zakresu technik oddechowych, regulacji w zakresie budowania pewności siebie, dobrej, zdrowej samooceny, oraz zaufania.
2. **Karty ćwiczeń** – poznaj swoje wartości życiowe,
3. Karty ćwiczeń co w sobie masz dobrego/ twoje mocne i słabe strony i co z tym mogę zrobić zestaw narzędzi wspierających proces uczenia się i autorefleksji.
4. **Jakie są moje talenty, co mogę z tym zrobić - jak rozwijać cały proces, nigdy nie jest za późno.**

Adres

ul. Warszycy 12
97-500 Radomsko
woj. łódzkie

wejście w bramę, lokal znajduje się na I piętrze

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ILONA WYSTUP

E-mail ilonaavon@wp.pl

Telefon (+48) 601 356 987