



Akademia Rozwoju
Agata Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

374 oceny

S.I.Ł.A. w Twoich rękach. Access Bars® i pewność siebie na rynku pracy

Numer usługi 2026/10/08/161889/3866676

📍 Chorzów

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 07.12.2026 do 08.12.2026

6 140,16 PLN brutto

4 992,00 PLN netto

383,76 PLN brutto/h

312,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe chcące rozwijać pewność siebie w sytuacjach zawodowych i lepiej radzić sobie z napięciem przed rozmowami o pracy, wynagrodzeniu i własnej ofercie: osoby poszukujące pracy, wracające na rynek pracy lub zmieniające zawód; pracownicy przygotowujący się do rozmów o awansie i podwyżce; osoby rozwijające własną praktykę; doradcy zawodowi, pośrednicy i trenerzy pracy; psychologzy, psychoterapeuci, terapeuci, pedagodzy i inni specjaliści zainteresowani techniką relaksacyjną do wykorzystania w granicach swoich kompetencji. Nie jest wymagane doświadczenie w pracy z ciałem ani znajomość Access Bars®. Gotowość do ćwiczeń w parach z dotykiem głowy za świadomą zgodą oraz do pracy w małych grupach.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	06-12-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do planowania działań wzmacniających pewność siebie w sytuacjach zawodowych według Metody S.I.Ł.A.: doboru dowodów kompetencji, autoprezentacji, komunikatów dotyczących pieniędzy i granic oraz pierwszego kroku zawodowego. Przygotowuje również do rozpoznawania zasad techniki relaksacyjnej Access Bars® i planowania przebiegu sesji z uwzględnieniem świadomej zgody oraz granic drugiej osoby.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje Metodę S.I.Ł.A. i jej cztery etapy.	Rozróżnia etapy: Spokój, Inwentarz mocnych stron, Ład w komunikacie, Akcja.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje obszary mapy do etapów metody i obszarów pewności zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje technikę Access Bars® jako narzędzie relaksacyjne.	Wskazuje położenie punktów na schemacie głowy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia rzetelne informacje o technice od nieuprawnionych obietnic zdrowotnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sytuacje wymagające odstąpienia od sesji oraz elementy świadomej zgody na dotyk.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera dowody kompetencji do oczekiwań pracodawcy lub klienta.	Rozróżnia elementy opisu osiągnięcia: sytuacja, zadanie, działanie, rezultat.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera dowód kompetencji do oczekiwania pracodawcy lub klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera elementy autoprezentacji do sytuacji zawodowej i rozmówcy.	Identyfikuje elementy autoprezentacji: kim jestem, co umiem, czego szukam lub co oferuję.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera sposób przedstawienia się do rekrutera, przełożonego lub klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera komunikaty dotyczące pieniędzy i granic do sytuacji zawodowej.	Dobiera sposób podania oczekiwanej kwoty: wynagrodzenia, podwyżki lub ceny usługi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiedź na odmowę, zastrzeżenie lub trudne pytanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje pierwszy krok zawodowy na podstawie opisu sytuacji na rynku pracy.	Dobiera pierwszy krok do swojej sytuacji: szukanie pracy, rozwój w obecnej pracy, wprowadzenie nowej usługi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje elementy skutecznej wiadomości do pracodawcy lub klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje przebieg sesji relaksacyjnej Access Bars® na podstawie opisu przypadku i schematu punktów. Ocena potrzebę przygotowania do rozmowy zawodowej na podstawie opisanych sygnałów napięcia.	Dobiera kolejność czynności od przygotowania do zakończenia sesji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ułożenie dłoni do wskazanych punktów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje typowe błędy w prowadzeniu sesji i wskazuje sposób ich korekty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje sygnały napięcia wpływające na głos, postawę i sposób wypowiedzi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocena zachowania w relacji zawodowej pod względem poufności, szacunku i poszanowania granic drugiej osoby.	Dobiera czynności z protokołu „10 minut przed rozmową” do wskazanej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zachowania zgodne z zasadami poufności, szacunku i granic drugiej osoby.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje sytuacje wymagające odmowy lub wyjaśnienia zakresu oferowanego wsparcia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Program

Szkolenie obejmuje przygotowanie do sytuacji zawodowych według Metody S.I.Ł.A.: Spokój, Inwentarz mocnych stron, Ład w komunikacji, Akcja. Poszczególne moduły służą wspólnemu celowi: planowaniu przygotowania do rozmów i działań zawodowych. Access Bars® jest poznawaną podczas zajęć techniką relaksacyjną; jej ćwiczenia stanowią część warsztatu. Zakres walidacji obejmuje wiedzę o technice, planowanie przebiegu sesji oraz dobór i ocenę działań na podstawie opisów sytuacji.

DZIEŃ 1 – Spokój i Inwentarz mocnych stron

1. Pewność siebie na rynku pracy: rozmowa rekrutacyjna, z przełożonym i klientem; napięcie a głos, postawa i wypowiedź; etapy Metody S.I.Ł.A.
2. Access Bars® – zasady: założenia techniki, punkty na głowie i ułożenie dłoni; przygotowanie stanowiska, świadoma zgoda na dotyk, sytuacje wymagające odstąpienia od sesji.
3. Spokój: rozpoznawanie napięcia, praktyka techniki, przygotowanie do rozmowy zawodowej.
4. Kontrola: perfekcjonizm i odkładanie działania; praktyka techniki; podejmowanie działania mimo niepełnej gotowości.
5. Świadomość własnych zasobów: umiejętności i osiągnięcia; opis osiągnięcia: sytuacja, zadanie, działanie, rezultat; praktyka techniki.
6. Wdzięczność i informacja zwrotna: mocne strony i dobór dowodów kompetencji do oczekiwań pracodawcy lub klienta; praktyka techniki.
7. Pełna sesja relaksacyjna: pełna sekwencja punktów, przygotowanie i zakończenie, ćwiczenia w parach, korekta typowych błędów.

DZIEŃ 2 – Ład w komunikacji i Akcja

8. Pełna sesja – utrwalenie: prowadzenie sekwencji, organizacja sesji z klientem.
9. Komunikacja: autoprezentacja i dostosowanie wypowiedzi do rozmówcy; praktyka techniki.
10. Moc i granice: granice zawodowe, odpowiedzi na odmowę i trudne pytania; praktyka techniki.
11. Trudne rozmowy zawodowe: symulacje rozmów; rzetelne informowanie o technice relaksacyjnej; mapa pewności w pracy doradczej.
12. Pieniądze: wynagrodzenie, podwyżka i cena usługi; argumentowanie warunków; praktyka techniki.
13. Cel zawodowy: cel i pierwszy krok dostosowany do sytuacji uczestnika; praktyka techniki.
14. Pierwszy krok zawodowy: wiadomość do pracodawcy lub klienta, plan działania, podsumowanie.
15. Walidacja: elektroniczny test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Organizacja: 16 godzin zegarowych – 13 godz. 30 min zajęć, 30 min walidacji i 2 godz. przerw. Każdy dzień: 08:00–16:00, w tym 60 min przerw. Przerwy wliczone w czas usługi.

Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej, z wykorzystaniem pokazów trenera, ćwiczeń praktycznych, symulacji rozmów zawodowych oraz pracy z arkuszami ćwiczeniowymi. Uczestnicy ćwiczą prowadzenie sesji, a za wyrażoną zgodą również jej przyjmowanie. Trener udziela informacji zwrotnej i wskazówek do dalszej pracy. Scenariusze rozmów uwzględniają sytuację zawodową i cele uczestników.

Walidacja odbywa się ostatniego dnia zajęć jako odrębna pozycja harmonogramu. Uczestnicy otrzymują link lub kod QR do elektronicznego testu z pytaniami zamkniętymi i jedną prawidłową odpowiedzią. Test obejmuje wszystkie efekty uczenia się i kryteria ich weryfikacji, w tym zadania oparte na opisach sytuacji zawodowych, opisach przypadków oraz schemacie punktów. Wynik generowany jest automatycznie i udostępniany uczestnikowi w dniu walidacji. Trener nie udziela wskazówek dotyczących odpowiedzi i nie wpływa na ocenę.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Pewność siebie na rynku pracy	Zajęcia	Regina Osielska	07-12-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 21 Technika relaksacyjna Access Bars® – zasady	Zajęcia	Regina Osielska	07-12-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 21 -	Przerwa	-	07-12-2026	09:30	09:45	00:15
4 z 21 Spokój	Zajęcia	Regina Osielska	07-12-2026	09:45	10:45	01:00
5 z 21 Kontrola	Zajęcia	Regina Osielska	07-12-2026	10:45	11:45	01:00
6 z 21 -	Przerwa	-	07-12-2026	11:45	12:15	00:30
7 z 21 Świadomość własnych zasobów	Zajęcia	Regina Osielska	07-12-2026	12:15	13:15	01:00
8 z 21 Wdzięczność i informacja zwrotna	Zajęcia	Regina Osielska	07-12-2026	13:15	14:15	01:00
9 z 21 -	Przerwa	-	07-12-2026	14:15	14:30	00:15
10 z 21 Pełna sesja relaksacyjna	Zajęcia	Regina Osielska	07-12-2026	14:30	16:00	01:30
11 z 21 Pełna sesja relaksacyjna – utrwalenie	Zajęcia	Regina Osielska	08-12-2026	08:00	08:45	00:45
12 z 21 Komunikacja	Zajęcia	Regina Osielska	08-12-2026	08:45	09:45	01:00
13 z 21 -	Przerwa	-	08-12-2026	09:45	10:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 Moc i granice	Zajęcia	Regina Osielska	08-12-2026	10:00	11:00	01:00
15 z 21 Trudne rozmowy zawodowe	Zajęcia	Regina Osielska	08-12-2026	11:00	12:00	01:00
16 z 21 -	Przerwa	-	08-12-2026	12:00	12:30	00:30
17 z 21 Pieniądze	Zajęcia	Regina Osielska	08-12-2026	12:30	13:30	01:00
18 z 21 Cel zawodowy	Zajęcia	Regina Osielska	08-12-2026	13:30	14:30	01:00
19 z 21 -	Przerwa	-	08-12-2026	14:30	14:45	00:15
20 z 21 Pierwszy krok zawodowy	Zajęcia	Regina Osielska	08-12-2026	14:45	15:30	00:45
21 z 21 -	Walidacja	Regina Osielska	08-12-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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 2004 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	6 140,16 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 992,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	383,76 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Regina Osielska

Regina Osielska jest certyfikowaną facylitatką Access Bars® oraz procesów na ciało, posiadającą również certyfikat terapeuty pracy z ciałem. Od 2023 roku rozwija praktykę pracy z ciałem i energią, wspierając osoby poszukujące wyciszenia, wewnętrznej równowagi i świadomej zmiany. Uzyskała międzynarodowy certyfikat facylitatora procesów na ciało.

Jej przygotowanie obejmuje trening interpersonalny w instytucie Gestalt w Krakowie oraz średnie wykształcenie medyczne, uzyskane w 1991 roku. Od 2021 roku prowadzi działalność gospodarczą w branży szkoleniowej, zajmując się rekrutacją kadry trenerskiej. Doświadczenie to wnosi do

szkolenia perspektywę osoby pracującej z kompetencjami i doświadczeniem zawodowym trenerów.

W szkoleniu „S.I.Ł.A. w Twoich rękach. Access Bars® i pewność siebie na rynku pracy” łączy przygotowanie do pracy z ciałem, doświadczenie interpersonalne oraz znajomość branży szkoleniowej, prowadząc zajęcia obejmujące naukę Access Bars®, samoświadomość, komunikację i przygotowanie do działań zawodowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podręcznik klasy Access Bars® ze schematem punktów; zeszyt ćwiczeń Metody S.I.Ł.A.

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat. Gotowość do ćwiczeń w parach z dotykiem głowy za świadomą zgodą oraz do pracy w małych grupach. Własny telefon z dostępem do internetu i funkcją nagrywania.

Informacje dodatkowe

Access Bars® jest techniką relaksacyjną. Szkolenie nie obejmuje diagnozowania ani leczenia i nie zastępuje opieki medycznej ani psychologicznej.

Adres

ul. Lwowska 34
41-500 Chorzów
woj. śląskie

Kontakt



ANDRZEJ WÓJCIK

E-mail ajpmody@wp.pl

Telefon (+48) 507 690 371