



"LUGA" AGNIESZKA
GLIŃSKA

★★★★★ 4,9 / 5

1 219 ocen

Szkolenie- Trening mentalny (25 x 45 min.)

Numer usługi 2025/02/14/7321/2559897

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 08.09.2025 do 29.12.2025

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

210,00 PLN brutto/h

210,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Osoby zainteresowane rozwojem osobistym

- Osoby walczące z prokrastynacją
- Ludzie chcący poprawić motywację i pewność siebie
- Osoby dążące do lepszego zarządzania emocjami

Studenci i uczniowie

- Osoby przygotowujące się do egzaminów
- Studenci chcący poprawić koncentrację i pamięć
- Uczniowie z problemami ze stresem

Artyści i twórcy

Pracownicy korporacyjni i menedżerowie

Sportowcy i osoby aktywne fizycznie

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

07-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

25

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Program treningu mentalnego ma na celu rozwój samoświadomości, umiejętności zarządzania emocjami i myślami oraz budowanie odporności psychicznej. Uczestnik identyfikuje swoje zasoby, uczy się pracy z przekonaniami, rozwija umiejętność radzenia sobie ze stresem i budowania motywacji. Program kształtuje także kompetencje związane z wyznaczaniem celów, zarządzaniem czasem oraz rozwijaniem nawyków wspierających efektywność i dobrostan. Całość kończy się opracowaniem strategii dalszego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje świadomość swoich zasobów i wartości.	- identyfikuje swoje mocne strony i obszary wymagające rozwoju, - określa osobiste wartości i ich wpływ na podejmowane decyzje, - analizuje swoje dotychczasowe sukcesy i wyciąga z nich wnioski, - opracowuje mapę osobistych zasobów.	Test teoretyczny
Stosuje techniki regulacji emocji i stresu.	- stosuje techniki oddechowe wspomagające redukcję napięcia, - omawia mechanizmy powstawania stresu i jego wpływ na organizm, - demonstruje praktykę mindfulness w warunkach symulowanych, - analizuje skuteczność zastosowanych technik w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.	Test teoretyczny
Wyznacza i realizuje cele zgodne z metodą SMART.	- wyjaśnia zasady wyznaczania celów zgodnie z metodą SMART, - formułuje cele krótkoterminowe i długoterminowe, - opracowuje plan działania wspierający realizację wyznaczonych celów, - monitoruje i ocenia postępy w realizacji celów.	Test teoretyczny
Buduje pewność siebie i wzmacnia poczucie własnej wartości.	- identyfikuje przekonania ograniczające i formułuje alternatywne wspierające przekonania, - stosuje techniki wzmacniające pewność siebie, - analizuje sytuacje, w których przełamał bariery wynikające z niskiego poczucia wartości, - opracowuje indywidualny plan budowania pewności siebie.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza czasem i priorytetami.	stosuje narzędzia planowania czasu, takie jak matryca Eisenhowera, - analizuje priorytety w codziennych działaniach, - opracowuje harmonogram dnia uwzględniający czas na pracę, odpoczynek i rozwój, - monitoruje realizację planu i identyfikuje potencjalne przeszkody.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program:

- Wprowadzenie do współpracy

Uczestnik zostaje wprowadzony w podstawy treningu mentalnego, a także wspólnie określone są cele i plan działania.

- Zasoby i mocne strony

Osoba biorąca udział w spotkaniu identyfikuje swoje zasoby wewnętrzne, mocne strony oraz wartości, które wspierają rozwój.

- Praca z przekonaniami

Uczestnik uczy się rozpoznawać ograniczające przekonania i przekształcać je w przekonania wspierające.

- Umysł, emocje i ciało

Uczestnik odkrywa powiązania między myślami, emocjami i ciałem oraz poznaje sposoby na skuteczne nimi zarządzanie.

- Techniki oddechowe i relaksacyjne

Osoba korzystająca z programu poznaje podstawowe techniki oddechowe i relaksacyjne, które wspierają redukcję napięcia.

- **Wprowadzenie do mindfulness**

Uczestnik dowiaduje się, jak praktyka mindfulness pomaga w radzeniu sobie ze stresem i zwiększa świadomość.

- **Wyznaczanie celów**

Osoba biorąca udział w treningu formułuje cele zgodnie z metodą SMART i opracowuje plan ich realizacji.

- **Zarządzanie czasem**

Uczestnik zapoznaje się z technikami planowania czasu i priorytetyzacji, by zwiększyć efektywność swoich działań.

- **Motywacja i automotywacja**

Uczestnik poznaje mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej oraz uczy się je wykorzystywać do osiągania celów.

- **Pewność siebie i samoakceptacja**

Osoba korzystająca z programu uczy się technik wzmacniających pewność siebie i budujących pozytywny dialog wewnętrzny.

- **Praca z energią**

Uczestnik zdobywa wiedzę o zarządzaniu własną energią i technikach jej podnoszenia w codziennym życiu.

- **Radzenie sobie z emocjami**

Uczestnik poznaje skuteczne metody pracy z trudnymi emocjami, takimi jak stres, lęk czy frustracja.

- **Uważność w ruchu**

Osoba biorąca udział w programie doświadcza praktyki uważnego ruchu, np. poprzez jogę lub ćwiczenia rozciągające.

- **Nawyki i rytuały**

Uczestnik dowiaduje się, jak wprowadzać pozytywne nawyki i rytuały, które wspierają codzienny rozwój.

- **Wizja przyszłości**

Uczestnik definiuje swoją wizję przyszłości oraz wartości, które będą ją wspierać na dalszej drodze rozwoju.

- **Strategie pokonywania przeszkód**

Osoba korzystająca z programu opracowuje strategie radzenia sobie z wyzwaniami, takimi jak prokrastynacja i rozpraszacze.

- **Odporność psychiczna**

Uczestnik zdobywa wiedzę i praktyczne umiejętności wzmacniające elastyczność psychiczną w trudnych sytuacjach.

- **Budowanie długoterminowej skuteczności**

Uczestnik ćwiczy utrzymywanie wytrwałości oraz długoterminowej skuteczności w realizacji swoich celów.

- **Podsumowanie pracy**

Osoba biorąca udział w programie analizuje dotychczasową pracę i podsumowuje najważniejsze zmiany, które zaszły.

- **Plan działania na przyszłość**

Uczestnik opracowuje indywidualną strategię dalszego rozwoju oraz utrwalania efektów uzyskanych podczas spotkań.

- **Walidacja**

Szkolenie odbywa się w profesjonalnej szkole Jogi w Częstochowie. To miejsce, gdzie czas płynie inaczej. Tworzymy przestrzeń, w której możliwy jest rozwój w pełni holistyczny. Wiemy, że aby człowiek mógł się rozwijać, doskonalić, realizować swoje założenia, ale przede wszystkim żyć pełnią życia, potrzebna jest równowaga ciała i umysłu, a także rozwój mentalny. To kameralna i przytulna przestrzeń, sprzyjająca budowie spokoju i wewnętrznej harmonii. To ludzie, relacje i wspólna pasja.

Zajęcia są realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie jest wliczana w całkowity czas szkolenia.

Minimalna liczba uczestników to 1 osoba, maksymalna 1 osoba- Zajęcia indywidualne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	210,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	210,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KATARZYNA CZAJKOWSKA

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI.

Psycholog Biznesu z 10-letnim doświadczeniem na stanowiskach managerskich i szkoleniowych w międzynarodowej korporacji (145 000 pracowników). Specjalizuje się w rozwoju pracowników, budowaniu zaangażowania i strategiach szkoleniowych. Jako General HR działała na rynkach Europy Wschodniej (Polska, Czechy, Słowacja, Węgry, Ukraina, Rumunia).

Tworzyła innowacyjne projekty szkoleniowe, m.in.:

- Leadership – Akademia Lidera (20+ szkoleń, 240 uczestników),
- Feedback – Pozytywna informacja zwrotna (20+ szkoleń, 280 uczestników),
- Budowanie i rozwój zespołu (10 szkoleń, 80 managerów).

Jako Trener Mentalny przeprowadziła 1500+ indywidualnych sesji z klientami biznesowymi i indywidualnymi. Obecnie wspiera MŚP w budowie polityki personalnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty

Warunki techniczne

Zajęcia w formie zdalnej prowadzone są przy wykorzystaniu platformy Clickmeeting, która pozwala min. na kontakt face to face oraz monitoring realizowanej usługi.

Wymagania techniczne:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Kontakt



Agnieszka Glińska

E-mail info@luga.pl

Telefon (+48) 663 770 804