



MERENDI SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

23 oceny

AKADEMIA PRZYWÓDZTWA KOBIEŃ - SHE BOSS

Numer usługi 2025/06/05/176745/2795317

📍 Łódź / stacjonarna

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 26.09.2025 do 05.11.2025

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	liderki, menedżerki na różnych poziomach zarządzania kobiety pracujące w środowiskach zdominowanych przez mężczyzn (tzw. branże STEM) dla kobiet przygotowujących się do objęcia funkcji przywódczej w organizacji, dla sukcesorek firm rodzinnych, dla liderek, które chcą lepiej zarządzać swoim czasem, dla kobiet poszukujących harmonii między życiem zawodowym i prywatnym (tzw. work life balance), dla kobiet przeciążonych pracą, które pragną nauczyć się delegować więcej odpowiedzialności na zespół, dla kobiet chcących zwiększyć odwagę podejmowania wyzwań.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	21-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	68
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

Uczestniczka dowie się na czym polega świadome przywództwo, jakie są cechy dobrego lidera. Pozna sposoby automotywacji, a także techniki motywacji zespołu oparte na wspólnych wartościach i celach. Pozna techniki zarządzania poprzez cele i wartości.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka wie na czym polega świadome przywództwo, jakie są cechy dobrego lidera. Zna sposoby automotywacji, a także techniki motywacji zespołu oparte na wspólnych wartościach i celach. Zna techniki zarządzania poprzez cele i wartości.	Uczestniczka świadomie podejmuje się roli lidera w zespole albo przygotowuje się do tej roli. Potrafi zmotywować siebie i zespół. Zna techniki wyznacza celów. Komunikuje wartości, na których buduje zespół. Świadomie buduje kulturę organizacyjną opartą na różnorodności, tolerancji, włączaniu pracowników z różnymi potrzebami m.in. osoby z niepełnosprawnościami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestniczka jest świadoma swoich mocnych stron i obszarów do pracy. Potrafi wykonać osobistą analizę SWOT (możliwości, szanse, słabości, mocne strony). Jest świadoma swoich sukcesów, osiągnięć i wyznacza obszary do rozwoju dla siebie i zespołu.	Wykonuje osobistą analizę SWOT, a także przeprowadza ją dla pracowników swojego zespołu i na tej podstawie deleguje zadania. Obserwacja w warunkach symulowanych Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka potrafi wyznaczać priorytety różnymi metodami (m.in. metodą Eisenhowera, metoda Pareto), potrafi delegować obowiązki na innych członków zespołu i ich rozliczać. Jest asertywna, komunikuje zadania w sposób zrozumiały i przejrzysty.	Planuje zadania do wykonania dla zespołu i siebie samej, wyznacza podwładnych do wykonania konkretnych zadań i rozlicza ich realizację. Stosuje w praktyce komunikaty asertywne w sposób zrozumiały i oparty o wzajemny szacunek członków zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka rozpoznaje konflikty w zespole, zna sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Zna różne sposoby i strategie radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych. Uczestniczka zna techniki efektywnej komunikacji, a także zasady asertywnej postawy w życiu. Wie na czym polega metoda komunikacji opartej o NVC.	Uczestniczka potrafi w praktyce zarządzić sytuacją konfliktową, a także przeprowadzić negocjacje i mediacje w zespole. Swobodnie stosuje parafrazę, komunikat „Ja”, a także efektywnie słucha. Potrafi w sposób asertywny stawiać granice.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka wie na czym polega tzw. „syndrom oszustki”, a także rozpoznaje kiedy jej oczekiwania wobec siebie samej są nadmierne, nieadekwatne do rzeczywistości. Uczestniczka potrafi opisać czym jest i jak się przejawia pewność siebie, autentyczność i odwaga. Zna sposoby budowania autentycznej pewności siebie opartej o wrodzone talenty, mocne strony. Wie jak świadomie budować markę osobistą i autorytet w zespole oparty na wspólnych wartościach i celach.	Uczestniczka podejmuje realizację projektów, działań, ról liderских pomimo wewnętrznych wątpliwości i nadmiernego krytycyzmu wobec samej siebie. Potrafi z dystansu przyjrzeć się swoim osiągnięciom. Docenia swoje kompetencje i potrafi z nich świadomie korzystać. Buduje wewnętrzny autorytet.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestniczka stosuje techniki budowania pewności siebie w praktyce. Zachowuje spokój nawet w sytuacjach stresujących. Przełamuje blokady w autoprezentacji, wystąpieniach publicznych. Jest świadoma osobistych mocnych stron i wie jak z nich korzystać.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
Uczestniczka potrafi wymienić przyczyny i skutki chronicznego zmęczenia i wypalenia zawodowego. Jest świadoma pierwszych objawów wypalenia zawodowego. Uczestniczka potrafi wymienić przyczyny i objawy stresu. Jest w stanie dokonać autodiagnozy i ocenić swój poziom stresu. Zna narzędzia i techniki reedukacji stresu. Potrafi zapobiegać sytuacjom stresowym poprzez budowanie odporności psychicznej.	Uczestniczka potrafi zarządzić energią osobistą, stosuje w praktyce techniki regeneracji psychicznej i fizycznej. Zna i stosuje praktyczne metody redukcji stresu MBSR, trening oddechowy, trening Jacobsena. Potrafi planować zadania uwzględniając potrzeby firmy i własne. W praktyce przeciwdziała wypaleniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		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?

Program

Moduł I – WPROWADZENIE DO TEMATU – JA W ROLI LIDERKI

Kluczowe tematy:

- :: społeczne oczekiwania wobec roli kobiety vs lidera
- :: przekonania na swój temat – które wspierają, a jakie szkodzą?
- :: inwentaryzacja osobistych sukcesów – co już osiągnęłam?
- :: mocne strony i talenty kobiet - jak z nich świadomie korzystać?
- :: indywidualny plan rozwoju – wyznaczenie celów

Moduł II – ODWAGA LIDERA – O BUDOWANIU WEWNĘTRZNEGO AUTORYTETU

Kluczowe tematy:

- :: nadmierna skromność kobiet i jak sobie z nią poradzić?
- :: poskromienie wewnętrznego krytyka
- :: odważne podejmowanie wyzwań – wyjdź z ukrycia!
- :: syndrom oszustki – czym jest i jak sobie z nim radzić
- :: planowanie ścieżki kariery w dłuższej perspektywie
- :: autentyczność liderki
- :: sztuka autoprezentacji

Moduł III – ZARZĄDZANIE SOBĄ I CZASEM

Kluczowe tematy:

- :: audyt zakresu obowiązków w praktyce
- :: nawyki przykładowej uczennicy czyli nadmierna odpowiedzialność kobiet – nauka delegowania zadań
- :: grzeczna czy skuteczna – trening asertywności
- :: przejmij kontrolę nad czasem czyli organizacja pracy i wyznaczanie priorytetów
- :: work – life balance czyli jak pogodzić funkcje liderki z życiem rodzinnym

Moduł IV – INDYWIDUALNY STYL ZARZĄDZANIA

Kluczowe zagadnienia:

- :: typy osobowości w biznesie - omówienie
- :: najczęstsze błędy popełniane przez kobiety liderki
- :: na czym buduję? Indywidualny styl zarządzania oparty o wartości
- :: moc kobiet liderek – empatia, wrażliwość, współpraca, tworzenie wartości dodanej, rozwój

MODUŁ V – ZARZĄDZANIE KONFLIKTEM I SYTUACJĄ KRYZYSOWĄ

Kluczowe zagadnienia:

- :: zarządzanie konfliktem i sytuacją kryzysową

:: indywidualny styl reagowania w sytuacjach trudnych

:: sztuka negocjacji

:: mediacje

MODUŁ VI – ZARZĄDZANIE STRESEM

:: emocje i stres – jak sobie z nimi radzić?

:: wypalenie zawodowe – czym jest i jak przeciwdziałać

:: techniki relaksacji w praktyce – mindfulness, trening oddechowy, trening Jacobsona

MODUŁ VII – KOMPETENCJE LIDERKI PRZYSZŁOŚCI

Kluczowe tematy:

:: liderka przyszłości – kim jest?

:: coachingowy styl zarządzania – czyli jak pogodzić cele pracowników i organizacji

:: zarządzanie różnorodnym zespołem

:: etyka w biznesie

:: podsumowanie i zakończenie programu

Moduł VIII – PODSUMOWANIE PROGRAMU

Kluczowe tematy:

:: omówienie wprowadzonych zmian przez uczestniczki

:: przegląd początkowych celów – co udało się osiągnąć, a nad czym należy jeszcze pracować w dłuższej perspektywie

:: podsumowanie kluczowych zagadnień programu

:: wyznaczenie celów po programie

Moduł IX – INDYWIDUALNE SESJE COACHINGOWE

W ramach programu każda uczestniczka ma do wykorzystania 4 godzinne sesje business coachingu, w ramach których pracuje indywidualnie nad wyznaczonymi celami związanymi z pełnieniem roli liderki.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 51

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 51 Moduł I – WPROWADZENIE DO TEMATU – JA W ROLI LIDERKI	Anna Cywińska	26-09-2025	10:00	12:00	02:00
2 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	26-09-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 51 Moduł I – WPROWADZENIE DO TEMATU – JA W ROLI LIDERKI	Anna Cywińska	29-09-2025	12:15	14:00	01:45
4 z 51 Moduł II – ODWAGA LIDERA – O BUDOWANIU WEWNĘTRZNEGO O AUTORYTETU	Anna Cywińska	01-10-2025	10:00	12:00	02:00
5 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	01-10-2025	12:00	12:15	00:15
6 z 51 Moduł II – ODWAGA LIDERA – O BUDOWANIU WEWNĘTRZNEGO O AUTORYTETU	Anna Cywińska	01-10-2025	12:15	14:00	01:45
7 z 51 Moduł II – ODWAGA LIDERA – O BUDOWANIU WEWNĘTRZNEGO O AUTORYTETU	Anna Cywińska	03-10-2025	10:00	12:00	02:00
8 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	03-10-2025	12:00	12:15	00:15
9 z 51 Moduł II – ODWAGA LIDERA – O BUDOWANIU WEWNĘTRZNEGO O AUTORYTETU	Anna Cywińska	03-10-2025	12:15	14:00	01:45
10 z 51 Moduł III – ZARZĄDZANIE SOBĄ I CZASEM	Anna Cywińska	06-10-2025	10:00	12:00	02:00
11 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	06-10-2025	12:00	12:15	00:15
12 z 51 Moduł III – ZARZĄDZANIE SOBĄ I CZASEM	Anna Cywińska	06-10-2025	12:15	14:00	01:45
13 z 51 Moduł III – ZARZĄDZANIE SOBĄ I CZASEM	Anna Cywińska	08-10-2025	10:00	12:00	02:00
14 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	08-10-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 51 Moduł III – ZARZĄDZANIE SOBĄ I CZASEM	Anna Cywińska	08-10-2025	12:15	14:00	01:45
16 z 51 Moduł IV – INDYWIDUALNY STYL ZARZĄDZANIA	Anna Cywińska	10-10-2025	10:00	12:00	02:00
17 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	10-10-2025	12:00	12:15	00:15
18 z 51 Moduł IV – INDYWIDUALNY STYL ZARZĄDZANIA	Anna Cywińska	10-10-2025	12:15	14:00	01:45
19 z 51 Moduł IV – INDYWIDUALNY STYL ZARZĄDZANIA	Anna Cywińska	13-10-2025	10:00	12:00	02:00
20 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	13-10-2025	12:00	12:15	00:15
21 z 51 Moduł IV – INDYWIDUALNY STYL ZARZĄDZANIA	Anna Cywińska	13-10-2025	12:15	14:00	01:45
22 z 51 MODUŁ V – ZARZĄDZANIE KONFLIKTEM I SYTUACJĄ KRYZYSOWĄ	Anna Cywińska	15-10-2025	10:00	12:00	02:00
23 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	15-10-2025	12:00	12:15	00:15
24 z 51 MODUŁ V – ZARZĄDZANIE KONFLIKTEM I SYTUACJĄ KRYZYSOWĄ	Anna Cywińska	15-10-2025	12:15	14:00	01:45
25 z 51 MODUŁ V – ZARZĄDZANIE KONFLIKTEM I SYTUACJĄ KRYZYSOWĄ	Anna Cywińska	17-10-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	17-10-2025	12:00	12:15	00:15
27 z 51 MODUŁ V – ZARZĄDZANIE KONFLIKTEM I SYTUACJĄ KRYZYSOWĄ	Anna Cywińska	17-10-2025	12:15	14:00	01:45
28 z 51 MODUŁ VI – ZARZĄDZANIE STRESEM	Anna Cywińska	20-10-2025	10:00	12:00	02:00
29 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	20-10-2025	12:00	12:15	00:15
30 z 51 MODUŁ VI – ZARZĄDZANIE STRESEM	Anna Cywińska	20-10-2025	12:15	14:00	01:45
31 z 51 MODUŁ VI – ZARZĄDZANIE STRESEM	Anna Cywińska	22-10-2025	10:00	12:00	02:00
32 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	22-10-2025	12:00	12:15	00:15
33 z 51 MODUŁ VI – ZARZĄDZANIE STRESEM	Anna Cywińska	22-10-2025	12:15	14:00	01:45
34 z 51 MODUŁ VII – KOMPETENCJE LIDERKI PRZYSZŁOŚCI	Anna Cywińska	24-10-2025	10:00	12:00	02:00
35 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	24-10-2025	12:00	12:15	00:15
36 z 51 MODUŁ VII – KOMPETENCJE LIDERKI PRZYSZŁOŚCI	Anna Cywińska	24-10-2025	12:15	14:00	01:45
37 z 51 MODUŁ VII – KOMPETENCJE LIDERKI PRZYSZŁOŚCI	Anna Cywińska	27-10-2025	10:00	12:00	02:00
38 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	27-10-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 51 MODUŁ VII – KOMPETENCJE LIDERKI PRZYSZŁOŚCI	Anna Cywińska	27-10-2025	12:15	14:00	01:45
40 z 51 Moduł VIII – PODSUMOWANIE PROGRAMU	Anna Cywińska	29-10-2025	10:00	12:00	02:00
41 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	29-10-2025	12:00	12:15	00:15
42 z 51 Moduł VIII – PODSUMOWANIE PROGRAMU	Anna Cywińska	29-10-2025	12:15	14:00	01:45
43 z 51 Moduł VIII – PODSUMOWANIE PROGRAMU	Anna Cywińska	31-10-2025	10:00	12:00	02:00
44 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	31-10-2025	12:00	12:15	00:15
45 z 51 Moduł VIII – PODSUMOWANIE PROGRAMU	Anna Cywińska	31-10-2025	12:15	14:00	01:45
46 z 51 Moduł IX – INDYWIDUALNE SESJE COACHINOWE	Anna Cywińska	03-11-2025	10:00	12:00	02:00
47 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	03-11-2025	12:00	12:15	00:15
48 z 51 Moduł IX – INDYWIDUALNE SESJE COACHINOWE	Anna Cywińska	03-11-2025	12:15	14:00	01:45
49 z 51 Moduł IX – INDYWIDUALNE SESJE COACHINOWE	Anna Cywińska	05-11-2025	10:00	12:00	02:00
50 z 51 Przerwa	Anna Cywińska	05-11-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
51 z 51 Moduł IX — INDYWIDUALNE SESJE COACHINGOWE	Anna Cywińska	05-11-2025	12:15	14:00	01:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Cywińska

Akredytowany coach PCC ICF, trenerka rozwoju osobistego, propagatorka szczęśliwego życia w zgodzie ze sobą. Posiada ponad 3000 godzin doświadczenia jako trener i coach. Założycielka i właścicielka projektu Radość Życia, w której projektuje i przeprowadza projekty rozwojowe i coachingowe sesje indywidualne skierowane do kobiet, menedżerów, seniorów i młodych dorosłych. Jej misją jest wspieranie klientów w zwiększeniu poczucia własnej wartości oraz osiągnięciu spełnienia i równowagi pomiędzy życiem osobistym, a zawodowym. Inspiruje do świadomego i spełnionego życia, tworzy autorskie programy rozwojowe, w których wykorzystuje różnorodne, aktywne techniki i metody m.in. coaching, pracę z podświadomością, medytacje, techniki mindfulness i wizualizacje. Współzałożycielka i wiceprezes Fundacji „Kobieta w Harmonii”, z którą przeprowadziła kilkanaście projektów dla kobiet, młodzieży i seniorów m.in. „Rozwiń Skrzydła”, „Poradnik Pozytywnego Myślenia”, „Świadomy tata”, „Kobieta Pewna Siebie” i wiele innych. Prowadziła cykliczne warsztaty w łódzkich ośrodkach kultury m.in. w Poleskim Ośrodku Sztuki, Pałacu Młodzieży, Domu Kultury Ariadna, Domu Kultury Karolew. Projektuje i przeprowadza warsztaty z rozwoju osobistego w języku angielskim dla obcokrajowców w Łódzkim Centrum Wielokulturowym. Gościła także w audycjach Radia Łódź. Od kilku lat wspiera łódzkich studentów w wyborze ścieżki kariery podczas indywidualnych spotkań i warsztatów w ramach programu UML „Młodzi w Łodzi”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników szkolenia:

Szkolenie ma charakter teoretyczno – warsztatowy. Składa się z prezentacji w Power Point, filmów motywacyjnych, zadaniach do wykonania, ćwiczeniach indywidualnych, w parach i grupach. Chodzi o możliwość szybkiej implementacji zdobytej wiedzy poprzez wprowadzenie konkretnych (zaplanowanych przez uczestników) zmian w postawie liderki. Aby planować i realizować założone zmiany. Uczestnicy warsztatu otrzymują materiały zawierające treści prezentowane podczas szkolenia w postaci mini podręcznika, zadań i testów stosowanych do indywidualnego wykorzystania.

Każdy z uczestników szkolenia otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia.

1 godzina rozliczeniowa = 45 minut, przerwy liczone są osobno.

Adres

ul. Piotrkowska 66

90-105 Łódź

woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Emilia Jędrzejczyk

E-mail merendi.info@gmail.com

Telefon (+48) 736 843 127