



TOMASZ GULAK

★★★★★ 4,9 / 5

87 ocen

Wyjdź Przed Szereg: Warsztat odwagi i działania w świecie zmian

Numer usługi 2025/06/22/142163/2828854

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 17.09.2025 do 18.09.2025

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

171,88 PLN brutto/h

171,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

🎯 Grupa docelowa szkolenia

„Wyjdź Przed Szereg: Warsztat odwagi i działania w świecie zmian”

Szkolenie skierowane jest do osób, które:

✅ Chcą działać odważniej i skuteczniej w środowisku pełnym niepewności, zmian i wyzwań.

👥 Grupa docelowa obejmuje:

- **Liderów, menedżerów i kierowników zespołów**
- – którzy podejmują decyzje w warunkach niepewności i chcą rozwijać postawę odwagi, inicjatywy i wewnętrznego przywództwa.
- **Osoby w trakcie zmiany zawodowej lub życiowej**
- – które chcą wyjść ze strefy komfortu, ale blokuje je lęk, perfekcjonizm lub brak jasności działania.
- **Członków zespołów projektowych, specjalistów, HR i osób pracujących kreatywnie**
- – które chcą podejmować inicjatywę, inspirować innych i działać z większą pewnością siebie.
- **Osoby, które czują, że „zatrzymały się w pół kroku”**
- – mimo wiedzy i kompetencji mają trudność z wejściem w działanie lub pokazaniem się światu.

Grupa docelowa usługi

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-09-2025

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

 Cel edukacyjny szkolenia

„Wyjdź Przed Szereg: Warsztat odwagi i działania w świecie zmian”

Celem szkolenia jest wzmocnienie postawy odwagi, wewnętrznego przywództwa i gotowości do działania w sytuacjach niepewności, zmian i ryzyka, poprzez rozwijanie świadomości własnych barier oraz naukę konkretnych strategii radzenia sobie z lękiem, perfekcjonizmem i obawą przed oceną.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

rozumie mechanizmy blokujące odwagę i inicjatywę w działaniu (np. strach, samokrytyka

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje własne blokady przed działaniem (np. lęk, perfekcjonizm, potrzeba kontroli)	Potrafi nazwać i opisać swoje schematy unikania i hamowania inicjatywy	Test teoretyczny
Rozpoznaje swoje wartości i zasoby jako fundament działania w niepewności	Wskazuje kluczowe wartości i siły osobiste, które wspierają jego odważne decyzje	Test teoretyczny
Stosuje strategie odwagi psychicznej mimo obecności lęku	Opisuje lub odgrywa sytuację, w której podejmuje działanie mimo obaw	Test teoretyczny
Uczy się świadomie komunikować swoje potrzeby i granice w sytuacjach zmiany lub napięcia	Wykazuje się asertywną, jasną komunikacją w ćwiczeniu lub scenariuszu	Test teoretyczny
Opracowuje własny krok odwagi do wdrożenia po szkoleniu	Prezentuje konkretny plan działania na bazie zdobytej wiedzy i samoświadomości	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



Ramowy program szkolenia (2 dni, 7:00–23:00)

Tytuł: *Wyjdź Przed Szereg: Warsztat odwagi i działania w świecie zmian*

Forma: intensywne, warsztatowe szkolenie z elementami pracy indywidualnej i grupowej, interaktywnymi ćwiczeniami i symulacjami



DZIEŃ 1 – Świadomość odwagi i blokad w działaniu

Godzina	Temat / Aktywność	Forma pracy
7:00–7:30	Poranna aktywacja: ruch, oddech, nastawienie	Sesja ruchowa / uważnościowa
7:30–8:30	Śniadanie	—
8:30–9:00	Powitanie, wprowadzenie, omówienie celów i oczekiwań	Krąg otwierający
9:00–10:30	Mechanizmy odwagi i lęku: jak działają nasze blokady?	Interaktywny wykład, dyskusja
10:30–12:00	Identyfikacja własnych barier i schematów działania	Ćwiczenia indywidualne i grupowe
12:00–12:30	Przerwa kawowa	—
12:30–14:00	Wartości jako fundament odwagi i podejmowania decyzji	Praca z kartami wartości, refleksja
14:00–15:00	Obiad	—
15:00–16:30	Strategie działania mimo lęku – praktyczne narzędzia	Warsztat praktyczny
16:30–17:00	Przerwa regeneracyjna	—
17:00–18:30	Komunikacja odwagi: jak wyrażać swoje potrzeby i granice	Ćwiczenia asertywności i komunikacji

18:30–19:30	Kolacja	—
19:30–21:00	Symulacje sytuacji wymagających odwagi	Scenki, role play
21:00–22:00	Krąg refleksji: „Moje doświadczenia z odwagi”	Dyskusja grupowa
22:00–23:00	Sesja relaksacyjna – praca z ciałem i oddechem	Medytacja, stretching

DZIEŃ 2 – Praktyka odwagi i plan działania

Godzina	Temat / Aktywność	Forma pracy
7:00–7:30	Poranna sesja: uważność i aktywacja ciała	Sesja ruchowo-oddechowa
7:30–8:30	Śniadanie	—
8:30–10:00	Zarządzanie niepewnością i ryzykiem	Ćwiczenia scenariuszowe
10:00–11:30	Budowanie odwagi w codziennych wyzwaniach	Miniwarsztat, praca indywidualna
11:30–12:00	Przerwa kawowa	—
12:00–13:30	Asertywna komunikacja w praktyce	Ćwiczenia w parach, feedback
13:30–14:30	Obiad	—
14:30–16:00	Tworzenie osobistego „Kroku odwagi”	Praca indywidualna z konsultacją
16:00–17:00	Przerwa regeneracyjna	—
17:00–18:30	Prezentacje i omówienia planów działania	Prezentacje, feedback grupowy
18:30–19:30	Kolacja	—
19:30–21:00	Ćwiczenia radzenia sobie z lękiem i oporem	Warsztat, praca z emocjami
21:00–22:00	Krąg zamykający: refleksje i podsumowanie	Dyskusja grupowa
22:00–23:00	Sesja wyciszająca i zamknięcie szkolenia	Relaksacja, podziękowania

Uwagi:

- Program intensywny, łączący teorię, praktykę, autorefleksję oraz pracę z ciałem.
- Przewidziane są regularne przerwy regeneracyjne, by uczestnicy mogli utrzymać energię i skupienie przez cały dzień.
- Możliwość dopasowania do potrzeb grupy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Część teoretyczna	Tomasz Gulak	17-09-2025	07:00	13:00	06:00
2 z 4 Część praktyczna	Tomasz Gulak	17-09-2025	13:00	23:00	10:00
3 z 4 Część teoretyczna	Tomasz Gulak	18-09-2025	07:00	13:00	06:00
4 z 4 Część praktyczna	Tomasz Gulak	18-09-2025	13:00	23:00	10:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	171,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	171,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Gulak

Tomasz Gulak - Szkoleniowiec, mówca motywacyjny, trener, działacz społeczny, przedsiębiorca. Wieloletni manager zespołów w branży finansowej, informatycznej i turystycznej. Skuteczny handlowiec, headhunter, coach i trener rozwoju osobistego. Założyciel "Wyjdź przed Szereg" i pomysłodawca ogólnopolskiego cyklu wydarzeń "Kobieto - Wyjdź przed Szereg". Związany nieprzerwanie od ponad 12 lat z szeroko pojętym rozwojem. Dzięki swoim działaniom wydobywa potencjał z ludzi, który często jest schowany bardzo głęboko. Jest typowym przykładem

na to, że „chcieć to móc” i z powodzeniem wprowadza swoje wizje w życie. Jego optymizm jest magnesem na ludzi, dzięki czemu tworzy sieci fantastycznych kontaktów. Na scenie występował z najlepszymi i najbardziej znanymi mówcami w Polsce m.in. z Sebastianem Kotowem, czy Mateuszem Grzesiakiem. Jest również fundatorem Fundacji Wyjdź przed Szereg oraz autorem książki Wyjdź przed Szereg – Punkt Zwrotny. Ambicja, chęć rozwoju oraz nieugięta wiara w lepsze jutro - te 3 rzeczy codziennie napędzają go do działania. Lubi wyzwania, dobrze odnajduje się w pracy z ludźmi. Jego dewiza życiowa brzmi "Wyjdź przed Szereg". Codziennie przed ten szereg wychodzi, gdzie z uśmiechem na ustach stawia czoła kolejnym wyzwaniom.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostaną dodatkowe materiały w formie cyfrowej

Adres

pl. Śreniawitów 9/3

35-017 Rzeszów

woj. podkarpackie

MB Premium - finance solutions

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Justyna Sbolewska

E-mail dofinansowaniaszkolen2024@gmail.com

Telefon (+48) 530 951 574