



B-COACH JOANNA
LATUSZEK

Brak ocen dla tego dostawcy

Pokonaj lęk i zmień pracę – program rozwoju osobistego i zawodowego

Numer usługi 2025/09/13/196039/3005815

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Coaching

🕒 18 h

📅 13.10.2025 do 17.11.2025

3 150,00 PLN brutto

3 150,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do **kobiet zatrudnionych w mikro, małych i średnich przedsiębiorstwach, które:**

- doświadczają wypalenia zawodowego lub braku satysfakcji z pracy,
- odczuwają lęk przed zmianą pracy lub przebranżowieniem,
- chcą zwiększyć pewność siebie i odwagę w podejmowaniu decyzji zawodowych,
- planują rozwój kariery lub powrót na rynek pracy po przerwie.

Grupa szczególnie rekomendowana: kobiety powracające po urlopach macierzyńskich/wychowawczych, kobiety w zawodach usługowych i administracyjnych, kobiety stojące przed koniecznością zmiany pracy lub poszukujące nowych ścieżek rozwoju.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

12-10-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

18

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest rozwinięcie u uczestniczek umiejętności świadomego zarządzania zmianą zawodową poprzez:

- rozpoznanie i przezwyciężanie lęku przed zmianą,
- odkrycie i wzmocnienie własnych zasobów (mocne strony, wartości, potrzeby),
- budowanie pewności siebie i odporności psychicznej,
- opracowanie indywidualnego planu działania prowadzącego do znalezienia nowej, satysfakcjonującej pracy.

Po zakończeniu programu uczestniczki potrafią:

- zidentyfikować swoje ograniczające przekonania i źródła lęku

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka rozróżnia emocje i źródła lęku związane ze zmianą zawodową.	wskazuje co najmniej 3 emocje i sytuacje, w których pojawia się lęk	Wywiad swobodny
Uczestniczka pozyskuje wiedzę o technikach redukcji stresu i zarządzania emocjami.	wymienia minimum 2 techniki redukcji stresu i ocenia skuteczność wybranej metody w odniesieniu do siebie	Wywiad swobodny
Uczestniczka definiuje i ocenia swoje mocne strony w kontekście rozwoju kariery.	przygotowuje listę 5 stron wraz z przykładami ze swojego doświadczenia, ocenia, które kompetencje są najbardziej przydatne w zmianie zawodowej	Deбата swobodna
Uczestniczka rozumie znaczenie wartości i potrzeb w podejmowaniu decyzji zawodowych.	projektuje mapę swoich kluczowych wartości w odniesieniu do życia zawodowego, oraz ocenia, które jej decyzje w przeszłości były zgodne, a które sprzeczne z jej wartościami	Deбата swobodna
Uczestniczka planuje i projektuje indywidualną ścieżkę zmiany pracy.	przedstawia plan co najmniej 3 kroków i określa terminy realizacji działań, monitoruje potencjalne bariery i wskazuje sposoby ich przezwyciężania	Wywiad swobodny
Uczestniczka buduje pewność siebie i wdraża zasady asertywnej komunikacji w rozmowach z pracodawcą.	odgrywa symulację rozmowy rekrutacyjnej, formułuje komunikaty według metodologii STAR, ocenia własne postawy w kontekście asertywności	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka przygotowuje i wdraża strategię autoprezentacji w procesie rekrutacyjnym.	opracowuje krótką autoprezentację, projektuje listę oczekiwań wobec nowego pracodawcy	Wywiad swobodny
Uczestniczka monitoruje i ocenia własny poziom motywacji w procesie zmiany zawodowej	określa źródła motywacji wewnętrznej, planuje co najmniej dwa działania wspierające utrzymanie motywacji, projektuje rytuał pomagający w konsekwentnym działaniu	Wywiad swobodny

Cel biznesowy

Celem biznesowym usługi jest zwiększenie elastyczności i adaptacyjności kadry w sektorze MMŚP poprzez rozwój kompetencji psychospołecznych u pracownic.

Dzięki udziałowi w szkoleniu przedsiębiorstwa zyskują:

pracownice, które lepiej radzą sobie ze stresem i niepewnością zmian,

bardziej świadome i zmotywowane osoby, które potrafią planować i wdrażać rozwój zawodowy,

ograniczenie ryzyka rotacji związanej z wypaleniem i brakiem satysfakcji z pracy,

zwiększenie efektywności pracy zespołowej poprzez wzrost pewności siebie i odporności psychicznej uczestniczek.

Effekt usługi

Effekt usługi:

Pracodawca zyskuje pracownicę bardziej odporną psychicznie, pewną siebie i świadomą swoich mocnych stron, co przekłada się na **zmniejszenie ryzyka rotacji kadry i zwiększenie zaangażowania w wykonywane zadania**.

Kryteria weryfikacji:

- uczestniczka przedstawia indywidualny plan rozwoju kariery (zawierający co najmniej 3 kroki),
- uczestniczka potrafi wskazać minimum 2 techniki radzenia sobie ze stresem, które zastosuje w pracy,
- uczestniczka przeprowadza krótką autoprezentację (2–3 minuty), pokazując wzrost pewności siebie.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Effekt usługi zostanie potwierdzony poprzez opracowanie **raportu podsumowującego** zawierającego:

- krótką diagnozę sytuacji uczestniczki (jej główne bariery i wyzwania),
- opis wypracowanego **planu rozwoju kariery** (minimum 3 kroki działania, terminy, potencjalne bariery i sposoby ich przezwyciężenia),
- rekomendacje dotyczące **wzmocnienia odporności psychicznej i pewności siebie** w miejscu pracy,
- zalecenia dla pracodawcy w zakresie wspierania dalszego rozwoju pracownicy (np. udział w kolejnych szkoleniach, powierzanie zadań rozwojowych, mentoring).

Dokument zostanie przygotowany przez trenera/doradcę w formie pisemnej i przekazany uczestniczce jako materiał do wykorzystania w rozmowach z pracodawcą.

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

1. Rozpoznawanie emocji i źródeł lęku związanego ze zmianą zawodową

- definicja lęku i emocji towarzyszących zmianie,
- różnice między lękiem realnym a wyobrażonym,
- ćwiczenia identyfikujące indywidualne źródła lęku,
- techniki redukcji napięcia i stresu (oddech, uważność, mini-praktyki).

1. Mocne strony, wartości i potrzeby jako fundament kariery

- definicja mocnych stron i zasobów osobistych,
- ćwiczenia odkrywające 5 kluczowych mocnych stron,
- wartości i potrzeby – ich wpływ na decyzje zawodowe,
- mapa wartości – zgodność/niezgodność w dotychczasowej pracy.

1. Planowanie i projektowanie ścieżki zmiany pracy

- etapy procesu zmiany zawodowej,
- narzędzie planowania SMART i GROW,
- projektowanie indywidualnej ścieżki (minimum 3 kroki),
- analiza potencjalnych barier i strategii radzenia sobie.

1. Budowanie pewności siebie i wdrażanie asertywnej komunikacji

- definicja asertywności a postawy: uległa, agresywna, asertywna,
- komunikat „JA” – jak mówić o potrzebach i granicach,
- ćwiczenia w parach – symulacje rozmów z pracodawcą,
- techniki wzmacniania poczucia własnej wartości.

1. Przygotowanie i wdrażanie strategii autoprezentacji

- elementy skutecznej autoprezentacji w pracy i rekrutacji,
- tworzenie 2–3 minutowego „elevator pitch”,
- wprowadzenie do struktury STAR
- symulacje rozmów kwalifikacyjnych i feedback,
- wykorzystanie mocnych stron i wartości w autoprezentacji.

1. Motywacja i konsekwencja w procesie zmiany

- źródła motywacji wewnętrznej i zewnętrznej,
- sposoby monitorowania postępów,

- techniki podtrzymywania konsekwencji działania,
- tworzenie rytuału wspierającego proces zmiany,
- podsumowanie programu i refleksje uczestniczek.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Rozpoznawanie emocji i źródeł lęku związanego ze zmianą zawodową	Joanna Latuszek	13-10-2025	18:00	19:30	01:30
2 z 19 Przerwa	Joanna Latuszek	13-10-2025	19:30	19:45	00:15
3 z 19 Rozpoznawanie emocji i źródeł lęku związanego ze zmianą zawodową	Joanna Latuszek	13-10-2025	19:45	20:30	00:45
4 z 19 Mocne strony, wartości i potrzeby jako fundament kariery	Joanna Latuszek	20-10-2025	18:00	19:30	01:30
5 z 19 Przerwa	Joanna Latuszek	20-10-2025	19:30	19:45	00:15
6 z 19 Mocne strony, wartości i potrzeby jako fundament kariery	Joanna Latuszek	20-10-2025	19:45	20:30	00:45
7 z 19 Planowanie i projektowanie ścieżki zmiany pracy	Joanna Latuszek	27-10-2025	18:00	19:30	01:30
8 z 19 Przerwa	Joanna Latuszek	27-10-2025	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 19 Planowanie i projektowanie ścieżki zmiany pracy	Joanna Latuszek	27-10-2025	19:45	20:30	00:45
10 z 19 Budowanie pewności siebie i wdrażanie asertywnej komunikacji	Joanna Latuszek	03-11-2025	18:00	19:30	01:30
11 z 19 Przerwa	Joanna Latuszek	03-11-2025	19:30	19:45	00:15
12 z 19 Budowanie pewności siebie i wdrażanie asertywnej komunikacji	Joanna Latuszek	03-11-2025	19:45	20:30	00:45
13 z 19 Przygotowanie i wdrażanie strategii autoprezentacji	Joanna Latuszek	10-11-2025	18:00	19:30	01:30
14 z 19 Przerwa	Joanna Latuszek	10-11-2025	19:30	19:45	00:15
15 z 19 Przygotowanie i wdrażanie strategii autoprezentacji	Joanna Latuszek	10-11-2025	19:45	20:30	00:45
16 z 19 Motywacja i konsekwencja w procesie zmiany	Joanna Latuszek	17-11-2025	18:00	18:45	00:45
17 z 19 Przerwa	Joanna Latuszek	17-11-2025	18:45	19:00	00:15
18 z 19 Rozliczanie dotacji na usługi rozwojowe	Joanna Latuszek	17-11-2025	19:00	19:45	00:45
19 z 19 Walidacja	Joanna Latuszek	17-11-2025	19:45	20:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Latuszek

Joanna Latuszek to doświadczona trenerka biznesu, coachka i mentorka rozwoju osobistego, kariery i przywództwa, certyfikowana przez ICF oraz Maxwell Leadership. Od ponad 5 lat rozwija swoją markę B-COACH, wspierając menedżerów, zespoły i organizacje w budowaniu skutecznej komunikacji i przywództwa opartego na empatii.

Specjalizuje się w asertywności, efektywnej komunikacji, zarządzaniu coachingowym oraz przywództwie opartym na wartościach. Od lat współpracuje z przedsiębiorstwami, korporacjami i administracją publiczną, prowadząc szkolenia z zakresu kompetencji miękkich i rozwoju menedżerskiego. Ponadto, jako trenerka wewnętrzna w jednej z największych korporacji na świecie, wspiera rozwój liderów i zespołów poprzez programy szkoleniowe z przywództwa, komunikacji i coachingu.

Od 18 lat jest wykładowczynią akademicką, specjalizującą się w rozwijaniu umiejętności interpersonalnych i menedżerskich. Łączy wiedzę naukową z praktyką biznesową, dostarczając swoim klientom sprawdzone rozwiązania w zakresie zarządzania zespołami i efektywnej komunikacji.

Jej misją jest wspieranie ludzi i organizacji w osiągnięciu pełnego potencjału poprzez rozwój kompetencji miękkich. W swojej pracy łączy doświadczenie biznesowe, coaching i nowoczesne metody szkoleniowe, pomagając firmom budować silnych liderów i zespoły, które osiągają sukcesy. Prywatnie pasjonuje się neuronauką i psychologią rozwoju, co pozwala jej jeszcze lepiej wspierać uczestników szkoleń w trwałej zmianie nawyków i sposobu myślenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma Karty Rozwojowe GROW na koniec programu, ołówki, oraz materiały ćwiczeniowe do każdego modułu

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane w godz. dydaktycznych (1 h dydaktyczna=45 minut zegarowych).

Podczas szkolenia przewidziane są przerwy, które nie liczą się do czasu trwania szkolenia.

W przypadku uczestnictwa w usłudze osób z niepełnosprawnościami, zostanie ona odpowiednio dostosowana - prosimy o kontakt telefonicznie lub mailowo w celu doprecyzowania form wsparcia.

Warunki techniczne

1. komputer lub laptop z dostępem do internetu,
2. słuchawki i mikrofon (rekomendowane dla jakości komunikacji),
3. kamera internetowa (zalecana w ćwiczeniach interaktywnych),
4. dostęp do przeglądarki internetowej (Google Chrome, Firefox, Edge),
5. możliwość korzystania z narzędzi online (np. Mentimeter, Canva – linki dostarczane przez prowadzącego).

Link do usługi zostanie wygenerowany przez platformę Zencal i udostępniony uczestnikom najpóźniej 48 godzin przed usługą. Usługa będzie odbywać się na platformie Google Meet.

Kontakt



Joanna Latuszek

E-mail latuszekjoanna@gmail.com

Telefon (+48) 502 644 060