



Warsztat budowania siły mentalnej i pewności siebie "Znajdź swoją wewnętrzną siłę"

Numer usługi 2025/10/15/191268/3081397

2 214,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
110,70 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

34 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć kompetencje i umiejętności w zakresie zarządzania swoimi mocnymi stronami i zasobami, a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje w tym zakresie.

Szkolenie jest dla osób, które:

- chcą wzmocnić swoją pewność siebie, nauczyć się świadomie korzystać na rynku pracy ze swoich zasobów: mocnych stron, kompetencji i posiadanych umiejętności
- chcą nauczyć się budować lepsze relacje w życiu zawodowym i osobistym
- chcą odkryć swoje mocne i słabe strony, co pomoże im w budowaniu własnego wizerunku oraz pozwoli dopasować styl działania do indywidualnych umiejętności;
- poszukują narzędzi i technik wzmacniających odporność emocjonalną;
- są w procesie zmiany, np. poszukują pracy lub planują jej zmianę.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

15-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji Uczestników z zakresu budowania pewności siebie, świadomości swoich mocnych stron, asertywnej komunikacji i zarządzania stresem. Uczestnicy poznają i przećwiczą techniki, które pozwolą im zbudować odporność emocjonalną na trudności w życiu zawodowym i osobistym, pozwolą zadbać o swój dobrostan oraz zwiększą ich efektywność osobistą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie, czym jest koło satysfakcji życiowej	Poprawnie wskazuje definicję koła satysfakcji życiowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna narzędzie rozwoju i wie, jak wykorzystać koncepcje życiowej misji	Wskazuje poprawnie zastosowanie życiowej misji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykazuje się rozumieniem, czym jest trójkąt dramatyczny Karpmana	Wskazuje poprawnie role w trójkącie dramatycznym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia komunikację toksyczną od asertywnej	Poprawnie wskazuje komunikat asertywny spośród podanych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna założenia i strukturę afirmacji	Prawidłowo formułuje afirmacje wspierające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia przekonania wspierające od ograniczających	Poprawnie wskazuje w teście przekonania ograniczające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje dziennik wdzięczności jako coachingowe narzędzie pracy	Potrafi poprawnie wskazać funkcje i założenia dziennika wdzięczności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Dzień I

- Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu
- Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów
- Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju
- Moje mocne strony - praca z wykorzystaniem sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej
- Kodeks honorowy jako psychologiczna rama do ochrony swoich wartości

Dzień II

- Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji
- Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie
- Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej
- Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniem wzmacniającymi i ograniczającymi
- Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami
- Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), w tym 12 godzin stanowi część praktyczna, 7 godzin część teoretyczna, 1 godzinę walidacja. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielność funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. W harmonogramie szkolenia został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-01-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 18 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 18 Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-01-2026	10:45	12:00	01:15
4 z 18 Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-01-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 18 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-01-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 18 Moje mocne strony - praca z wykorzystaniem sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-01-2026	13:30	15:00	01:30
7 z 18 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-01-2026	15:00	15:15	00:15
8 z 18 Kodeks honorowy jako psychologiczna rama do ochrony swoich wartości	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-01-2026	15:15	16:30	01:15
9 z 18 Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 18 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 18 Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	10:45	11:45	01:00
12 z 18 Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	11:45	12:45	01:00
13 z 18 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	12:45	13:15	00:30
14 z 18 Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniami wzmacniającymi i ograniczającymi	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	13:15	14:00	00:45
15 z 18 Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	14:00	14:45	00:45
16 z 18 Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	14:45	15:30	00:45
17 z 18 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	15:30	15:45	00:15
18 z 18 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-01-2026	15:45	16:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

PCC Coach (Erickson Certified Professional Coach) trener szkoleń menedżerskich i rozwoju osobistego, konsultant biznesowy.

W portfolio posiadam ponad 3200 godzin coachingu, w tym ok. 80% z kadrą zarządzającą niższego i wyższego szczebla oraz ponad 3400 godzin przeprowadzonych szkoleń z kompetencji menedżerskich, sprzedaży i obsługi klienta.

W pracy wykorzystuję własne doświadczenie biznesowe i menedżerskie.

Prowadzę projekty łączące coaching, mentoring i szkolenia. Do budowania skutecznych strategii działania wykorzystuję wiedzę na temat efektywności osobistej, motywacji i neurolingwistyki.

Pracuję w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Specjalizacja: efektywność osobista i menedżerska, budowanie pewności siebie, skuteczna komunikacja w biznesie i relacjach międzyludzkich, zarządzanie komunikacją w organizacji, obsługa trudnego klienta, budowanie pewności siebie i siły wewnętrznej, asertywność i asertywne zarządzanie, zarządzanie stresem, trening mentalny i techniki automotywacji, mistrz sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, kierowanie zespołem, coaching w pracy menedżera, profesjonalna rekrutacja.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma na szkoleniu materiały szkoleniowe w postaci zeszytu ćwiczeń i długopisu.

Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.
- Udział w walidacji oraz potwierdzone na etapie walidacji nabycie przewidzianych dla usługi efektów uczenia się kompetencji poprzez pozytywny wynik z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Konieczny jest stabilny dostęp do sieci internetowej gwarantujący płynne przesyłanie danych oraz umożliwiający wykonanie testu bez przerw.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. zwalnia się od podatku VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, a także świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związanych.

Adres

ul. Odkryta 1A
03-140 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181