



MARGO-
HARMONIA-
ŚWIADOMOŚĆ
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

Trener mentalny - poziom zaawansowany\ Szkolenie

Numer usługi 2026/01/07/190730/3243196

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 14.01.2026 do 09.02.2026

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do:

Trenerów, coachów, psychologów, doradców zawodowych,

Liderów, menedżerów, HR Business Partnerów,

Osób posiadających doświadczenie w pracy rozwojowej, chcących poszerzyć warsztat o zaawansowane techniki treningu mentalnego.

Przedsiębiorcy chcący poszerzyć kompetencje o trening mentalny.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

13-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

17

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

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zaawansowanych procesów treningu mentalnego, obejmujących pracę z przekonaniem, emocjami, dynamiką grupową oraz strategicznym rozwijaniem potencjału mentalnego jednostek i zespołów. Uczestnik zostaje wyposażony w umiejętność tworzenia programów rozwojowych dla grup oraz klientów indywidualnych, a także w narzędzia umożliwiające trwałą zmianę wzorców poznawczych i emocjonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje oraz zdiagnozuje własną i klienta tożsamość oraz filtry percepcyjne.	Identyfikuje elementy własnej tożsamości i zapisuje je w arkuszu, wskazuje przykłady wpływu tych elementów na swoje działania, rozpoznaje własne filtry percepcyjne i opisuje je na podstawie arkusza autodiagnozy	Wywiad swobodny
Uczestnik identyfikuje ograniczające przekonania i opracowuje plan budowy nowych wzorców neuronalnych.	Wskazuje ograniczające przekonania na podstawie analizy własnych wypowiedzi lub arkusza, opisuje wpływ każdego przekonania na działania, przykład do każdego, tworzy plan zmiany zawierający min. 3 kroki budowy nowych, wspierających wzorców neuronalnych, przedstawia plan podczas krótkiego omówienia lub w arkuszu zadaniowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki reframingu i rozpoznaje mechanizmy autosabotażu u siebie i klienta.	stosuje min. 2 techniki reframingu w zadaniu ćwiczeniowym lub symulacji, identyfikuje min. 2 mechanizmy autosabotażu u siebie na podstawie arkusza pracy, rozpoznaje min. 2 mechanizmy autosabotażu klienta podczas krótkiej rozmowy diagnostycznej/symulacji, Dokumentuje obserwacje i wnioski w arkuszu zgodnym z wymaganym formatem.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik świadomie pracuje ze stanem obecności i analizuje motywacje wewnętrzne i zewnętrzne.	Przeprowadza min. 1 ćwiczenie uważności, opisując obserwowane reakcje i wnioski, identyfikuje min. 2 własne motywacje wewnętrzne i min. 2 motywacje zewnętrzne, analizuje wpływ tych motywacji na swoje działania - min. 1 przykład do każdego rodzaju, zapisuje wyniki analizy w arkuszu zgodnym z wymaganym formatem.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna i stosuje strategie interwencji kryzysowej oraz tworzy i aplikuje kotwice emocjonalne. Uczestnik rozumie i moderuje procesy grupowe, zna etapy rozwoju grupy i role trenera.	Opisuje min. 2 strategie interwencji kryzysowej zgodnie z przedstawionym modelem, stosuje min. 1 wybraną strategię w symulowanym scenariuszu pracy z klientem, tworzy kotwicę emocjonalną według instrukcji prezentuje zastosowanie kotwicy w krótkim ćwiczeniu praktycznym lub arkuszu pracy. Opisuje min. 4 etapy rozwoju grupy i ich charakterystyczne zachowania, identyfikuje role trenera adekwatne do każdego etapu, moderuje krótką mini-sesję pracy grupowej, stosując techniki adekwatne do etapu rozwoju, dokumentuje obserwacje procesu grupowego w arkuszu zgodnym z wymaganym formatem.	Wywiad swobodny Wywiad swobodny
Uczestnik projektuje trening zespołowy: cele, struktura, narzędzia i prowadzi warsztat grupowy.	Projektuje cele treningu zespołowego zgodnie z potrzebami grupy. Opracowuje strukturę i harmonogram warsztatu grupowego. Dobiera odpowiednie narzędzia i metody wspierające osiągnięcie celów. Prowadzi warsztat grupowy zgodnie z zaprojektowaną strukturą i wybranymi metodami.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie prowadzi sesję treningu mentalnego z klientem lub grupą, stosując poznane narzędzia.	Przygotowuje sesję treningu mentalnego zgodnie z celami uczestnika/grupy. Stosuje odpowiednie narzędzia i techniki treningowe w praktyce. Prowadzi sesję samodzielnie, utrzymując strukturę i dynamikę pracy z klientem/grupą. Uczestnik przedstawia raport samooceny przeprowadzonej sesji/treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi ocenić efekty własnej pracy trenerskiej, dokonać samooceny i zaplanować dalszy rozwój.	Uczestnik identyfikuje mocne strony i obszary wymagające poprawy swojej pracy trenerskiej. Uczestnik opracowuje konkretny plan dalszego rozwoju kompetencji trenerskich.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Moduł 1 – Mapa tożsamości i rozpoznanie filtrów percepcyjnych

- Analiza tożsamości uczestnika i klienta
- Rozpoznawanie filtrów percepcyjnych i metaprogramów

- Ćwiczenia diagnostyczne i samoocena

Moduł 2 – Dekonstrukcja przekonań i planowanie nowych wzorców neuronalnych

- Identyfikacja ograniczających przekonań
- Tworzenie planu budowy nowych wzorców poznawczych
- Praktyka neurotreningu

Moduł 3 – Reframing, transformacja i praca z autosabotażem

- Techniki reframingu poznawczego i emocjonalnego
- Rozpoznawanie i neutralizacja mechanizmów autosabotażu
- Ćwiczenia praktyczne

Moduł 4 – Trening obecności i analiza źródeł motywacji

- Trening uważności i obecności w pracy trenerskiej
- Analiza motywacji wewnętrznej i zewnętrznej
- Ćwiczenia praktyczne i refleksja grupowa

Moduł 5 – Strategie pracy z kryzysem i kotwice emocjonalne

- Interwencja w sytuacjach kryzysowych
- Tworzenie i stosowanie kotwic emocjonalnych
- Symulacje sytuacji kryzysowych

Moduł 6 – Dynamika grupowa i moderowanie grupy

- Psychologia grupy i fazy rozwoju zespołu
- Role trenera i uczestników w procesie grupowym
- Moderowanie procesów grupowych i treningowych

Moduł 7 – Plan treningu zespołowego i praca warsztatowa

- Projektowanie programu treningu zespołowego
- Struktura, cele, ćwiczenia, narzędzia warsztatowe
- Realizacja mini-warsztatów w grupach

Moduł 8 – Symulacja sesji treningu mentalnego

- Prowadzenie pełnej sesji treningu mentalnego
- Zastosowanie poznanych narzędzi i technik
- Analiza i feedback od prowadzącego oraz grupy

Moduł 9 – Walidacja

- Przeprowadzenie sesji treningu mentalnego
- Ocena efektów szkolenia i sesji.

Szkolenie realizowane jest, zdalnie w czasie rzeczywistym, kamera na żywo. W pełnych godzinach zegarowych. Uczestnicy powinni mieć przygotowany zeszyt i długopis do notatek. W trakcie szkolenia uczestnicy pracują w parach oraz samodzielnie. Uczestnikiem szkolenia może być każda osoba zainteresowana rozwojem kompetencji mentalnych i gotowa na aktywny udział w zajęciach. Walidacja efektów odbywa się podczas ostatniego spotkania, w trakcie którego każdy uczestnik prezentuje samodzielnie przeprowadzoną sesję treningu mentalnego. W walidacji uczestniczy validator Katarzyna Borskiwicz która oceni realizację kryteriów określonych w Karcie Usługi. Walidacja obejmuje samodzielne przeprowadzenie sesji treningu mentalnego oraz obserwację uczestnika w warunkach symulowanych, przedstawienie planu rozwoju uzupełnionego wywiadem. Walidacja przebiega w parach, ponieważ uczestnicy przeprowadzą symulowane sesje treningu mentalnego wzajemnie na sobie. Czas trwania walidacji na jednego uczestnika 1h. Dokładny czas walidacji poszczególnych osób będzie dostępny u dostawcy usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Mapa tożsamości i rozpoznanie filtrów percepcyjnych\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	14-01-2026	18:00	20:00	02:00
2 z 9 Dekonstrukcja przekonań i planowanie nowych wzorców neuronalnych\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	15-01-2026	18:00	20:00	02:00
3 z 9 Reframing, transformacja i praca z autosabotażem\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	19-01-2026	18:00	20:00	02:00
4 z 9 Trening obecności i analiza źródeł motywacji\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	21-01-2026	18:00	20:00	02:00
5 z 9 Strategie pracy z kryzysem i kotwice emocjonalne\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	26-01-2026	18:00	20:00	02:00
6 z 9 Dynamika grupowa i moderowanie grupy\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	29-01-2026	18:00	20:00	02:00
7 z 9 Plan treningu zespołowego i praca warsztatowa\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	02-02-2026	18:00	20:00	02:00
8 z 9 Symulacja sesji treningu mentalnego\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	05-02-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 9 WALIDACJA\ WIDEOKONFERENCJA	-	09-02-2026	18:00	19:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA DUDA

Małgorzata Duda Trener mentalny | Mentor rozwoju osobistego | Prezes fundacji rozwojowej. Od ponad 30 lat wspieram ludzi w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiąganiu osobistych oraz zawodowych celów. Przez 26 lat mieszkałam w Belgii, gdzie prowadziłam charytatywne szkolenia mentorskie - z potrzeby serca, z pasji do pracy z człowiekiem, i z chęci niesienia realnego wsparcia. Po powrocie do Polski kontynuowałam tę misję, rozwijając swoje kompetencje oraz wspierając osoby w kryzysie i potrzebie - społecznie, z oddaniem, w duchu autentycznego mentoringu. W 2024 roku postanowiłam sformalizować moją drogę zawodową, zakładając działalność szkoleniowo-mentorską. Od tego czasu regularnie prowadzę treningi mentalne, sesje indywidualne oraz warsztaty rozwojowe. Od roku pełnię funkcję prezesa fundacji, której misją jest wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny. Pracuję z osobami indywidualnymi, młodzieżą, osobami bezrobotnymi i w kryzysie, a także z organizacjami i instytucjami, które stawiają na rozwój, zaangażowanie i odpowiedzialność społeczną. W pracy łączę holistyczne podejście z praktycznymi narzędziami treningu mentalnego - tak, aby nie tylko inspirować, ale realnie wzmacniać i pomagać ludziom odnaleźć ich własną drogę do wewnętrznej równowagi i sprawczości. 📌 Specjalizuję się w: • treningach mentalnych dla osób indywidualnych i grup • mentoringu rozwojowym i wspierającym • pracy z osobami w kryzysie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizacja szkolenia:

Każdy uczestnik otrzymuje kod dostępu oraz wszystkie materiały szkoleniowe drogą elektroniczną na podany adres e-mail. W przypadku pytań technicznych, organizacyjnych lub merytorycznych uczestnik może kontaktować się bezpośrednio z prowadzącą szkolenie - Małgorzatą Duda

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania

Warunki techniczne

Wymagania techniczne dla uczestnika:

Aby w pełni uczestniczyć w szkoleniu, uczestnik powinien dysponować:

- stabilnym dostępem do internetu,
- komputerem lub innym urządzeniem z kamerą i mikrofonem,
- zainstalowanym komunikatorem **MS Teams**, na który zostanie wysłany kod dostępu na podany adres e-mail.

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu lub skrinów, umożliwiającego identyfikację uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



MAŁGORZATA DUDA

E-mail margoernest26@interia.eu

Telefon (+48) 724 695 824