



Spatium  
Development Group  
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5  
6 787 ocen

## Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie

Numer usługi 2026/07/16/43841/3692517

📍 Dębica  
🏢 Usługa szkoleniowa  
📅 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 16:00 h  
📅 04.11.2026 do 05.11.2026

3 813,00 PLN brutto  
3 100,00 PLN netto  
238,31 PLN brutto/h  
193,75 PLN netto/h  
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem                                                                                                                                                                                              |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Przedmiotowa usługa szkoleniowa skierowana jest dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji. Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 5                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 10                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 03-11-2026                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0                                                                                                                                            |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa "Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie" przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami, identyfikacji źródeł braku pewności siebie, zarządzania stresem, przełamywania barier co zapewni im wzrost realizacji celów zawodowych.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                     | Kryteria weryfikacji                                                                                  | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Wykorzystuje pewność siebie w praktyce | - rozpoznaje obszary działania zawodowego, w których brak pewności siebie wpływa na efektywność pracy | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - wskazuje techniki wzmacniania pewności siebie i przypisuje je do adekwatnych sytuacji zawodowych    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - identyfikuje czynniki psychologiczne wpływające na budowanie pewności siebie                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - rozróżnia zachowania świadczące o niskim i wysokim poziomie pewności siebie                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wdraża zasady asertywności w praktyce  | - definiuje pojęcie asertywności i odróżnia je od zachowań uległych i agresywnych                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - dobiera odpowiednie techniki asertywnej komunikacji do typowych sytuacji zawodowych                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - rozpoznaje przykłady manipulacji i wskazuje techniki obrony asertywnej                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - ocenia wpływ postawy asertywnej na relacje w zespole i środowisku pracy                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - identyfikuje główne przyczyny marnowania czasu w środowisku pracy                                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Zarządza sobą w czasie                 | - wskazuje metody ustalania priorytetów zadań i techniki planowania pracy                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - rozpoznaje techniki radzenia sobie ze stresem i ich zastosowanie w pracy zawodowej                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                        | - opisuje sposoby utrzymywania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?**

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Pre-test. Definicja i znaczenie pewności siebie

- Wprowadzenie do koncepcji pewności siebie i jej znaczenia w różnych aspektach życia.
- Jak pewność siebie wpływa na nasze działania, relacje z innymi i sukces zawodowy?
- Różnica między pewnością siebie a arogancją, aby zrozumieć, jak zachować równowagę między pewnością siebie a szacunkiem dla innych.

Poznawanie siebie

- Audyt siebie
- Identyfikacja unikalnych talentów, umiejętności i osiągnięć.
- Rola osobistych wartości i przekonań w budowaniu pewności siebie

Praca nad postrzeganiem siebie

- Praca z pozytywnym myśleniem i budowaniu pozytywnego obrazu siebie.
- Narzędzia wzmacniania pewności siebie i zmniejszania negatywnych myśli.
- Omówimy również techniki radzenia sobie z wątpliwościami i ograniczeniami, które mogą utrudniać rozwój pewności siebie.

ABC pewności siebie

- Sytuacje aktywujące brak pewności siebie
- Zniekształcenia poznawcze

Zarządzanie krytyką i odrzuceniem

- Radzenie sobie z krytyką i odrzuceniem w sposób konstruktywny i asertywny.
- Techniki odpowiadania na krytykę, brania jej pod uwagę i wykorzystywania jej do własnego rozwoju.
- Strategie radzenia sobie z odrzuceniem i rozczarowaniem, aby utrzymać pozytywne podejście i pewność siebie.

Wprowadzenie do zarządzania czasem

- Znaczenia efektywnego zarządzania czasem w życiu osobistym i zawodowym.
- Wyzwania związanych z zarządzaniem czasem.
- Prezentacja modeli zarządzania czasem, takich jak matryca Eisenhowera, technika Pomodoro, i ABCDE metoda priorytetów.

Identyfikacja celów i priorytetów

- SMART goal setting Dyskusja: Omówienie różnych rodzajów priorytetów i jak je identyfikować.
- Analiza SWOT osobistego czasu

Planowanie i organizacja

- Prezentacja technik planowania
- Tworzenie dziennego planu
- Strategie eliminacji rozproszenia uwagi i unikania rozpraszaczy.

Walidacja usługi - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Usługa "Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie" przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami, identyfikacji źródeł braku pewności siebie, zarządzania stresem, przełamywania barier co zapewni im wzrost realizacji celów zawodowych. Przedmiotowa usługa szkoleniowa skierowana jest dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji. Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.

Szkolenie trwa 16 godzin zegarowych i składa się z części teoretycznej 5 h, części praktycznej 8 h 15 min, walidacji 15 min, przerw 2 h 30 min. Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi. Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 10.

Zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

Proces walidacji będzie przebiegał następująco: uczestnik otrzyma od organizatora szkolenia test wiedzy w formie papierowej. Test składa się z pytań zamkniętych zgodnych z przyjętą kafeferią odpowiedzi (jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru). Uczestnik wypełnia test samodzielnie po zakończeniu szkolenia. Odpowiedzi są oceniane na podstawie klucza odpowiedzi przez osobę przeprowadzającą walidację. Pytania weryfikują osiągnięcie efektów uczenia się zgodnie z przypisanymi kryteriami weryfikacji. Bezpośrednio po zakończeniu walidacji testy są sprawdzane, a wyniki przekazywane uczestnikom. Minimalny próg zaliczenia testu wynosi 80% poprawnych odpowiedzi. Wynik jest dokumentowany i archiwizowany przez organizatora szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w sali konferencyjnej wyposażonej m.in. w rzutnik i flipchart z zachowaniem zasad BHP oraz organizacją przerw zgodną z harmonogramem.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

| Przedmiot / temat                                      | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 15 Pre-test. Definicja i znaczenie pewności siebie | Zajęcia        | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 04-11-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 2 z 15 -                                               | Przerwa        | -                 | 04-11-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 3 z 15 Poznawanie siebie                               | Zajęcia        | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 04-11-2026            | 10:15               | 12:15               | 02:00         |
| 4 z 15 -                                               | Przerwa        | -                 | 04-11-2026            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| 5 z 15 Praca nad postrzeganiem siebie                  | Zajęcia        | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 04-11-2026            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat                          | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 15 -                                   | Przerwa        | -                 | 04-11-2026            | 14:30               | 14:45               | 00:15         |
| 7 z 15 ABC pewności siebie                 | Zajęcia        | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 04-11-2026            | 14:45               | 16:00               | 01:15         |
| 8 z 15 Zarządzanie krytyką i odrzuceniem   | Zajęcia        | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 05-11-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 9 z 15 -                                   | Przerwa        | -                 | 05-11-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 10 z 15 Wprowadzenie do zarządzania czasem | Zajęcia        | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 05-11-2026            | 10:15               | 12:15               | 02:00         |
| 11 z 15 -                                  | Przerwa        | -                 | 05-11-2026            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| 12 z 15 Identyfikacja celów i priorytetów  | Zajęcia        | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 05-11-2026            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |
| 13 z 15 -                                  | Przerwa        | -                 | 05-11-2026            | 14:30               | 14:45               | 00:15         |
| 14 z 15 Planowanie i organizacja           | Zajęcia        | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 05-11-2026            | 14:45               | 15:45               | 01:00         |
| 15 z 15 -                                  | Walidacja      | GRZEGORZ IWAŃCZYK | 05-11-2026            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 16:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 13:15         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:15         |
| w tym suma przerw                    | 02:30         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 18:00         |

# Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 813,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 100,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 238,31 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 193,75 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 16:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### GRZEGORZ IWAŃCZYK

Trener, coach, mentor, przedsiębiorca. Absolwent SGH na kierunku Stosunki Międzynarodowe oraz Project Manager na Politechnice Warszawskiej. W 2017 roku zdobył certyfikat International Prosperity Coach. Posiada certyfikat trenerski Sprzedaży Naturalnej, metodologii DISC, Dynamiki Stresu wg Persolog®, a także CEE EmotionalMindfulness Mastery. Przepracował kilkanaście lat w dużych firmach z branży medialno-telekomunikacyjnej, obejmując m.in. stanowisko konsultanta, trenera oraz menadżera średniego szczebla. Posiada ponad 12-letnie dośw. menedżerskie w zakresie budowania wysoko wydajnych zespołów, prowadzenia projektów obsługowo-sprzedażowych oraz podnoszenia jakości. Jako coach i doradca rozwoju osobistego posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od dnia rozpoczęcia szkolenia. We

wrześniu 2021 roku otrzymał w Warszawie tytuł Osobowości Roku w plebiscycie Medal Polskiej Przedsiębiorczości. Od ponad 20 lat wciela się w rolę trenera. Na salach szkoleniowych jako trener spędził już ponad 6000h. Stawia na praktyczność przekazywanej wiedzy oraz prezentowanych narzędzi. Od kilku lat prowadzi własny biznes w obszarze szkoleń, coachingu i mentoringu. Jest autorem książki: ZDALNIE STEROWANI-Jak sprawić, by rozwój osobisty przynosił realne zmiany w Twoim życiu? W ramach współpracy z czasopismami oraz portalami, stale publikuje artykuły z tematyki skutecznej komunikacji, osiągania celów, sprzedaży oraz równowagi życiowej. Email: iwanczyk.grzegorz@gmail.com

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt, pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest ukończenie 18. roku życia.

### Informacje dodatkowe

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% czasu trwania usługi rozwojowej.
- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- W przypadku uczestników, których udział w usłudze jest finansowany w co najmniej 70% ze środków publicznych, usługa korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.
- Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1411) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021–2027”. W przypadku występowania szczególnych potrzeb związanych z udziałem w usłudze rozwojowej prosimy o wcześniejszy kontakt z Organizatorem pod numerem telefonu: 733 250 350 lub adresem e-mail: szkolenia@spatiumdg.pl.

## Adres

ul. Rzeszowska 139

39-200 Dębica

woj. podkarpackie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**EWA WĄSOWICZ**

**E-mail** ewa.wasowicz@spatiumdg.pl

**Telefon** (+48) 733 250 350