



CONCEPCION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Odkryj Boginię w Sobie – program rozwoju samoświadomości, pewności siebie i kompetencji interpersonalnych kobiet - SZKOLENIE

Numer usługi 2026/08/14/193341/3747158

- Bydgoszcz
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 40:00 h
- 25.09.2026 do 11.10.2026

6 027,00 PLN brutto
4 900,00 PLN netto
150,68 PLN brutto/h
122,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do kobiet zainteresowanych rozwojem kompetencji osobistych i interpersonalnych, które chcą rozwijać samoświadomość, wzmacniać poczucie własnej wartości, doskonalić umiejętność rozpoznawania własnych potrzeb, emocji i przekonań oraz świadomie budować relacje z innymi.

Usługa adresowana jest w szczególności do kobiet, które chcą rozwijać umiejętności związane z komunikacją interpersonalną, wyznaczaniem i komunikowaniem granic, rozpoznawaniem własnych zasobów, świadomym podejmowaniem decyzji oraz budowaniem poczucia sprawczości w życiu osobistym i zawodowym.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób pełnoletnich. Udział w usłudze nie wymaga wcześniejszego przygotowania z zakresu psychologii ani doświadczenia w uczestnictwie w szkoleniach rozwojowych.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

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

Celem usługi jest przygotowanie uczestniczek do świadomego wykorzystywania narzędzi wspierających rozwój samoświadomości, poczucia sprawczości i kompetencji interpersonalnych poprzez identyfikowanie własnych zasobów, wartości, potrzeb, przekonań i reakcji emocjonalnych, analizowanie wybranych mechanizmów psychologicznych wpływających na funkcjonowanie człowieka oraz stosowanie zasad asertywnego komunikowania własnych potrzeb i granic.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe mechanizmy psychologiczne wpływające na samoświadomość, obraz siebie oraz budowanie relacji interpersonalnych	omawia pojęcia związane z samoświadomością, poczuciem własnej wartości i poczuciem sprawczości	Test teoretyczny
	charakteryzuje wybrane elementy koncepcji persony, cienia i projekcji w ujęciu C.G. Junga	Test teoretyczny
	rozdziela wpływ przekonań, wartości i doświadczeń na sposób postrzegania siebie	Test teoretyczny
Analizuje własne zasoby, wartości, potrzeby oraz przekonania wpływające na sposób funkcjonowania w życiu osobistym i zawodowym	identyfikuje własne mocne strony i zasoby	Obserwacja w warunkach symulowanych
	określa wartości istotne dla podejmowanych decyzji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje przekonania wspierające i ograniczające realizację własnych celów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje wpływ emocji oraz automatycznych reakcji na własne zachowania i relacje interpersonalne	identyfikuje emocje pojawiające się w przedstawionych sytuacjach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wskazuje potrzeby lub wartości związane z określonymi emocjami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje możliwe konsekwencje automatycznych i świadomych sposobów reagowania	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady asertywnego komunikowania własnych potrzeb oraz wyznaczania granic w relacjach interpersonalnych	formułuje komunikaty asertywne dostosowane do sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	komunikuje własne potrzeby z poszanowaniem granic innych osób	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera sposób reakcji do przedstawionego przypadku	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje indywidualny plan dalszego rozwoju wykorzystujący rozpoznane zasoby oraz obszary wymagające doskonalenia	określa cele rozwojowe wynikające z przeprowadzonej autorefleksji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera działania wspierające realizację wyznaczonych celów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wskazuje własne zasoby wspomagające realizację planu rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Szkolenie „**Odkryj Boginię w Sobie – program rozwoju samoświadomości, pewności siebie i kompetencji interpersonalnych kobiet**” jest usługą rozwojową o charakterze psychoedukacyjnym i warsztatowym, realizowaną w formie stacjonarnej. Program został opracowany z myślą o rozwijaniu kompetencji osobistych i interpersonalnych uczestniczek poprzez połączenie wiedzy teoretycznej z intensywną pracą praktyczną, ukierunkowaną na rozwój samoświadomości, umiejętności komunikacyjnych oraz świadomego wykorzystywania własnych zasobów w życiu osobistym i zawodowym.

Program obejmuje zagadnienia związane z rozpoznawaniem własnych wartości, potrzeb, przekonań i emocji, budowaniem poczucia sprawczości, komunikowaniem granic oraz rozwijaniem umiejętności świadomego podejmowania decyzji. W trakcie szkolenia uczestniczki poznają wybrane koncepcje psychologiczne, w tym elementy psychologii analitycznej Carla Gustava Junga, wykorzystywane jako narzędzie wspierające autorefleksję i rozwój osobisty. Ich wykorzystanie ma charakter wyłącznie edukacyjny i psychoedukacyjny.

Szkolenie realizowane jest z wykorzystaniem aktywizujących metod dydaktycznych, obejmujących miniwykłady, prezentacje multimedialne, analizę studiów przypadków, ćwiczenia indywidualne i grupowe, pracę w parach, moderowane dyskusje, analizę sytuacji problemowych, odgrywanie ról, ćwiczenia komunikacyjne, ćwiczenia rozwijające samoświadomość oraz opracowywanie indywidualnego planu dalszego rozwoju.

Część praktyczna szkolenia obejmuje wykonywanie zadań odzwierciedlających sytuacje występujące w życiu osobistym i zawodowym, analizę własnych doświadczeń, ćwiczenia z zakresu komunikacji interpersonalnej, wyznaczania granic, rozpoznawania emocji, identyfikowania osobistych zasobów oraz planowania działań rozwojowych. Każde ćwiczenie poprzedzone jest omówieniem zagadnień teoretycznych i zakończone informacją zwrotną udzielaną przez trenera.

Uczestniczki biorą aktywny udział w zajęciach poprzez wykonywanie ćwiczeń indywidualnych i grupowych, udział w dyskusjach, analizę studiów przypadków, realizację zadań warsztatowych oraz opracowanie własnych rozwiązań odnoszących się do omawianych zagadnień. Program zakłada stopniowe rozwijanie kompetencji poprzez praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy oraz systematyczną autorefleksję.

W ramach usługi uczestniczki otrzymują materiały dydaktyczne w formie elektronicznej i papierowej, obejmujące m.in. zeszyt ćwiczeń, karty pracy, materiały wspierające autorefleksję, zestawy ćwiczeń, prezentacje szkoleniowe oraz materiały pomocnicze wykorzystywane podczas realizacji programu.

Szkolenie ma charakter edukacyjny i psychoedukacyjny. Nie stanowi psychoterapii, nie służy diagnozowaniu ani leczeniu zaburzeń psychicznych oraz nie zastępuje indywidualnej pomocy psychologicznej lub psychoterapeutycznej.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest po zakończeniu części dydaktycznej szkolenia i obejmuje test teoretyczny, obserwację w warunkach symulowanych zgodnie z efektami uczenia się i kryteriami weryfikacji określonymi dla usługi.

Proces walidacji prowadzony jest zgodnie z zasadą rozdzielności procesu uczenia się i walidacji. Osoba przeprowadzająca walidację nie uczestniczy w realizacji usługi w charakterze trenera.

Ramowy program

Zjazd I (20 godzin)

Moduł I. Wprowadzenie do rozwoju samoświadomości i kompetencji osobistych

- samoświadomość jako fundament rozwoju osobistego,
- wartości, potrzeby i role społeczne,
- poczucie własnej wartości, pewność siebie i poczucie sprawczości,
- identyfikacja własnych zasobów.

Moduł II. Wybrane koncepcje psychologiczne wspierające rozwój samoświadomości

- podstawowe założenia psychologii analitycznej C.G. Junga,
- persona, cień i projekcja,
- wpływ przekonań i doświadczeń na obraz siebie,
- analiza własnych schematów funkcjonowania.

Moduł III. Dialog wewnętrzny i budowanie poczucia własnej wartości

- przekonania wspierające i ograniczające,
- wewnętrzny krytyk,
- rozwijanie wspierającego dialogu wewnętrznego,
- identyfikowanie własnych kompetencji i mocnych stron.

Praca własna pomiędzy zjazdami

W okresie pomiędzy zjazdami uczestniczki wykonują zadania rozwojowe utrwalające wiedzę i wspierające autorefleksję, obejmujące m.in.:

- obserwację własnych reakcji emocjonalnych,
- analizę przekonań i schematów myślenia,
- rozpoznawanie sytuacji wymagających komunikowania granic,
- identyfikację własnych zasobów i mocnych stron.

Praca własna służy przygotowaniu do kolejnego etapu szkolenia i nie jest wliczana do liczby godzin usługi.

Zjazd II (20 godzin)

Moduł IV. Emocje jako źródło informacji o potrzebach i wartościach

- rozpoznawanie emocji,
- emocje a potrzeby i wartości,
- świadome reagowanie w sytuacjach trudnych,
- analiza własnych reakcji.

Moduł V. Asertywność i komunikowanie granic

- komunikacja interpersonalna,
- wyznaczanie granic,
- komunikowanie potrzeb,
- ćwiczenia komunikacyjne i sytuacje symulowane.

Moduł VI. Budowanie poczucia sprawczości i planowanie dalszego rozwoju

- świadome wykorzystywanie własnych zasobów,
- odpowiedzialność za własny rozwój,
- opracowanie indywidualnego planu dalszego rozwoju,
- podsumowanie procesu szkoleniowego.

Moduł VII. Walidacja

- test teoretyczny;
- obserwacja w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł I. Wprowadzenie do rozwoju samoświadomości i kompetencji osobistych	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	25-09-2026	16:00	17:30	01:30
2 z 20 -	Przerwa	-	25-09-2026	17:30	17:45	00:15
3 z 20 Moduł I. Wprowadzenie do rozwoju samoświadomości i kompetencji osobistych cd.	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	25-09-2026	17:45	20:00	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 20 Moduł II. Wybrane koncepcje psychologiczne wspierające rozwój samoświadomości	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	26-09-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 20 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 20 Moduł II. Wybrane koncepcje psychologiczne wspierające rozwój samoświadomości cd. po przerwie	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	26-09-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 20 Moduł III. Dialog wewnętrzny i budowanie poczucia własnej wartości	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	27-09-2026	08:00	12:00	04:00
8 z 20 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 20 Moduł III. Dialog wewnętrzny i budowanie poczucia własnej wartości cd. po przerwie	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	27-09-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 20 Moduł IV. Emocje jako źródło informacji o potrzebach i wartościach	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	09-10-2026	16:00	17:30	01:30
11 z 20 -	Przerwa	-	09-10-2026	17:30	17:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 20 Moduł IV. Emocje jako źródło informacji o potrzebach i wartościach cd. po przerwie	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	09-10-2026	17:45	20:00	02:15
13 z 20 Moduł V. Asertywność i komunikowanie granic	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	10-10-2026	08:00	12:00	04:00
14 z 20 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 20 Moduł V. Asertywność i komunikowanie granic cd. po przerwie	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	10-10-2026	13:00	16:00	03:00
16 z 20 Moduł VI. Budowanie poczucia sprawczości i planowanie dalszego rozwoju	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	11-10-2026	08:00	12:00	04:00
17 z 20 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:00	12:45	00:45
18 z 20 Moduł VI. Budowanie poczucia sprawczości i planowanie dalszego rozwoju cd. po przerwie	Zajęcia	MONIKA BYLICKA	11-10-2026	12:45	14:45	02:00
19 z 20 -	Przerwa	-	11-10-2026	14:45	15:00	00:15
20 z 20 -	Walidacja	-	11-10-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	34:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	47:15

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	6 027,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,68 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



MONIKA BYLICKA

Pasjonatka rozwoju i budowania partnerskich relacji. Posiada niezwykłą samodyscyplinę i upór w rozwijaniu stabilnych biznesów. Cierpliwa i konsekwentna. Wychodzi poza schematy standardowych rozwiązań i ciągle poszerza horyzonty dążąc do realizacji wizjonerskich planów. Podchodzi do procesu rozwoju firm kompleksowo i merytorycznie, bardzo liczą się dla niej relacje i synergia w poszukiwaniu najlepszych rozwiązań. „Lubię wspierać innych w biznesie i patrzeć jak ich firmy rozwijają się i wzrastają. Kiedy moje koncepcje biznesowe i doradztwo zaczęły procentować sukcesami przyjaciół i znajomych, założyłam działalność, która wychodzi poza dotychczasowe schematy działania firm księgowych i konsultingowych.

Lubię obserwować sukcesy ludzi, którzy naprawdę chcą, są zaangażowani i głodni rozwoju, pokonują problemy i pragną budować. Przejście przez wszystkie szczeble kariery i praca w korporacjach były niezwykle wartościową lekcją dyscypliny i samozaparcia. Dopiero mając takie doświadczenie i wiedzę mogę skutecznie doradzać moim klientom”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

zeszyt ćwiczeń, karty pracy, materiały wspierające autorefleksję, zestawy ćwiczeń, prezentacje szkoleniowe oraz materiały pomocnicze wykorzystywane podczas realizacji programu.

Adres

ul. Wrocławska 3
85-211 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Park Hotel

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Szukalska

E-mail biuro@concepcion.pl

Telefon (+48) 662 037 500