

# We Make You Grow!

Nasza wiedza wspiera Twój biznes.



Firma szkoleniowa Human Skills

# Silna kobieta w życiu zawodowym



**Kurs kreowania wizerunku „Silna kobieta w życiu zawodowym” pozwoli osiągnąć następujące cele:**

- Pozyskanie równowagi między siłą kobiecości a wizerunkiem profesjonalistki.
- Wzmocnienie świadomości pozycji kobiety w życiu zawodowym.
- Wzmocnienie pewności siebie i poczucia własnej wartości.
- Wzmocnienie asertywności w środowisku służbowym.
- Poznanie zasad sztuki autoprezentacji.
- Poznanie kluczowych aspektów budowania wizerunku profesjonalistki pod kątem mowy ciała, tonu głosu oraz semantyki.
- Poznanie kluczowych zasad w kontekście *savoir-vivre* i *dress code*.

# Grow!



**Human Skills**  
We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 1

## DLACZEGO HUMAN SKILLS?

Od kilkunastu lat wspieramy w rozwoju Klientów B2B oraz B2C organizując szkolenia, warsztaty, kursy, czy indywidualne konsultacje. To ogromne doświadczenie i ciągła otwartość na zmiany sprawia, że co roku przechodzimy audyt oraz certyfikację **DEKRA Certification**, będąc w gronie najlepszych firm szkoleniowych w Polsce. Należymy do **Polskiej Izby Firm Szkoleniowych** działając zgodnie ze **Standardami Usług Szkoleniowych SUS**. Co roku aktualizujemy nasze usługi w **Rejestrze Instytucji Szkoleniowych RIS**. Współpracujemy z **Krajowym Funduszem Szkoleniowych KFS** oraz **Bazą Usług Szkoleniowych BUR**.

## TU ZAPŁACISZ KARTĄ



Nasze logo to **cztery postaci, pomiędzy którymi powstaje kształt puzzla** - kluczowego elementu w budowaniu spójnej całości. Ten symbol ma dla nas ogromne znaczenie, bo prezentuje jednocześnie **siłę indywidualności**, jak i **zespołowy potencjał**. Jako firma szkoleniowo-doradcza dostarczamy sprawdzone i skuteczne usługi rozwojowe, mając zawsze na uwadze najwyższe standardy branży szkoleniowej oraz **indywidualne potrzeby naszych Klientów**. U nas każdy Klient oraz Uczestnik znajdzie przestrzeń, **by wzmacniać swoje kompetencje w zgodzie z własnym stylem działania**. Prowadzimy również projekt [Sukces Kobiety Biznesu](#).

Motywy przewodnim naszej firmy są **4 energie** znane z wielu narzędzi diagnostycznych, jakimi dysponujemy: **Extended DISC, Insights Discovery, FRIS, Maxi DISC, kolory osobowości czy test kolorów Hartmana**. To za pomocą tych narzędzi nasi Klienci **odkrywają swoje mocne strony, wyjątkowe talenty oraz obszary do wzmocnienia**.

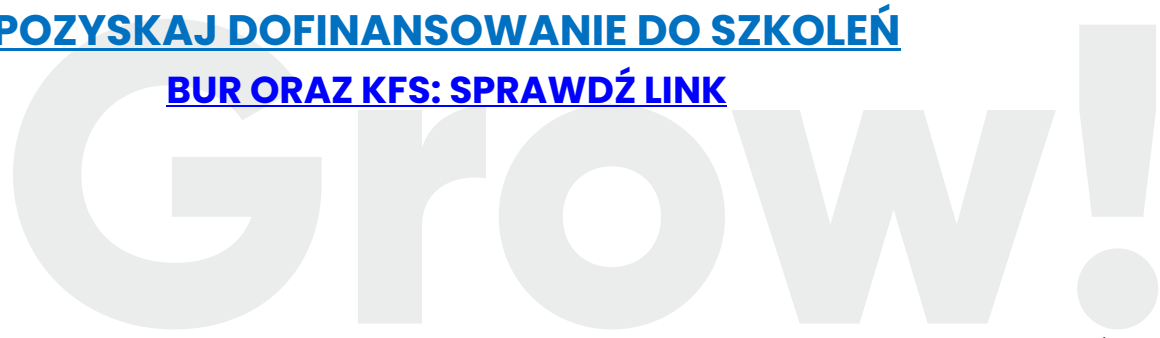
- **Energia Czerwona**, bo liczy się nastawienie na **cel** oraz **efekty** naszych Klientów.
- **Energia Niebieska**, bo działamy zawsze w oparciu o **wiedzę** i sprawdzone merytoryczne rozwiązania.
- **Energia Zielona**, bo stawiamy na **zespół**, który pracuje z pasją.
- **Energia Żółta**, bo czerpiemy **inspiracje** z globalnych trendów i innowacji.

Podstawą skuteczności naszych działań szkoleniowych jest nie tylko zaufanie Klientów poparte licznymi [referencjami, wyróżnieniami ekspertów](#), lecz także wewnętrzny system oceny oparty m.in. o **Model Kirkpatricka** – bo liczą się rezultaty.

Do powstania naszego hasła przewodniego: **„We Make You Grow”** zainspirowali nas nasi Klienci i historia każdego, wspólnie wypracowanego sukcesu. Realizujemy projekty rozwojowe tak, **aby przełożyć „Make” na „Grow”**, stale weryfikując propozycje w ramach katalogu naszych usług o najskuteczniejsze i niezawodne rozwiązania.

## POZYSKAJ DOFINANSOWANIE DO SZKOLEŃ

[BUR ORAZ KFS: SPRAWDŹ LINK](#)



Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.



## OPIS SZKOLENIA

Kobiety w życiu zawodowym bardzo często poprzez swoją pracę pomagają innym osiągać sukcesy, a to sprawia, że nie zawsze mają wystarczającą uważność i dostateczną ilość czasu, by zająć się swoimi potrzebami. Pragniemy być wsparciem dla kobiet pracujących w biznesie, administracji, prowadzących własne firmy oraz pomóc im wypracować własną strategię budowania wizerunku profesjonalistki i w tym celu zaprojektowaliśmy specjalne dedykowane kobietom szkolenie. Wystąpienia publiczne, spotkania biznesowe, codzienna praca, relacje z szefem i podwładnymi to sytuacje, w których bardzo dużą rolę odgrywa to, w jaki sposób odbiera nas otoczenie i jak bardzo ufa w nasz profesjonalizm. Kurs otwarty „Silna kobieta w życiu zawodowym” to warsztat stworzony z myślą o potrzebach współczesnych kobiet, które chcą poznać swoje atuty i nauczyć się umiejętnie je komunikować otoczeniu, by działać efektywniej i sprawniej kroczyć drogą sukcesu.

Oferowane przez nas warsztaty wizerunkowe dla kobiet to profesjonalne kursy zaprojektowane przez doświadczonych trenerów i specjalistów z takich dziedzin jak personal branding, autoprezentacja i wystąpienia publiczne. Szkolenie otwarte „Silna kobieta w życiu zawodowym” ma dzięki temu kompleksowy charakter i umożliwi wszechstronny rozwój umiejętności i kompetencji niezbędnych w aktualnych realiach biznesowych. W czasie szkolenia przygotowujemy Uczestniczki zajęć do podejmowania różnorodnych wyzwań zawodowych i pokonywania trudności, w które obfitują codzienne obowiązki służbowe, ważne spotkania z klientami czy wystąpienia publiczne. Kurs „Silna kobieta w życiu zawodowym” to program szkoleniowy skoncentrowany na treningu praktycznych umiejętności. W czasie warsztatu będziemy pogłębiać wiedzę Kursantek z wielu dziedzin życia i nauk społecznych, by następnie pokazać, jak z tej wiedzy korzystać i przełożyć teoretyczne przygotowanie na świadome i skuteczne kreowanie własnego wizerunku. Szkolenie „Silna kobieta w życiu zawodowym” to jednocześnie kurs kreowania wizerunku profesjonalistki o bardzo wysokim stopniu indywidualizacji programu – dostosowujemy treści kursu, przykłady, ćwiczenia i metody nauczania do faktycznych potrzeb szkoleniowych Uczestniczek warsztatu i trenujemy z nimi te umiejętności, które są dla nich najbardziej przydatne. Przygotowane przez naszych ekspertów otwarte szkolenia z kreowania wizerunku oferują ponadto dużą swobodę działania – każda Kursantka może samodzielnie zdecydować, na jakich zasadach będzie przebiegał jej trening. W naszej ofercie dostępne są zarówno bardziej tradycyjne szkolenia stacjonarne z kreowania wizerunku, jak i nowoczesne kursy online, których tematem jest personal branding, autoprezentacja i sztuka wystąpień publicznych. Szkolenie „Silna kobieta w życiu zawodowym” organizujemy także jako indywidualne sesje coachingowe oraz dostępne na zamówienie zamknięte szkolenie. Kreowanie własnego wizerunku silnej i ambitnej profesjonalistki, możesz ponadto rozpocząć w Human Skills w atrakcyjnej cenie, korzystając ze specjalnych dofinansowań, np. z KFS lub BUR bądź jednej z wielu przygotowanych przez nas promocji.



## CELE I KORZYŚCI

Szkolenia wizerunkowe dla kobiet to nowoczesne, atrakcyjne pod względem formy i skoncentrowane na wszechstronnym rozwoju szkolenia. Wystąpienia publiczne, odpowiedni sposób prezentacji i zachowania, świadoma komunikacja, *dress code* to elementy kluczowe dla strategii budowania wizerunku profesjonalistki we współczesnych realiach. Z myślą o kluczowych potrzebach kobiet zainteresowanych swoim rozwojem i umacnianiem swojej pozycji zawodowej, stworzyliśmy specjalny program szkoleniowy, którego tematami są świadome kreowanie marki osobistej, autoprezentacja i wystąpienia publiczne. Szkolenie **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** to **intensywny trening kompetencji interpersonalnych, umiejętności komunikacyjnych, autoprezentacji, pewności siebie, podstawowych reguł *savoir-vivre*, *dress code* oraz umiejętności, których wymagają profesjonalne wystąpienia publiczne.** Kurs poświęcony strategii budowania wizerunku silnej kobiety i profesjonalistki pozwoli Ci **odkryć swoje mocne strony i wykorzystać je do zbudowania osobistej silnej marki, umocnić swoją wiarę w sukces i pewność siebie, a także nauczy kontrolować przekaz, jaki kierujesz do swojego otoczenia w życiu prywatnym i w pracy.** Jako Uczestniczka warsztatu **„Silna kobieta w życiu zawodowym”** dowiesz się, na czym w praktyce polega moc autoprezentacji i kreowanie własnego wizerunku. Szkolenie, które dla Ciebie przygotowaliśmy, koncentruje się na sprawdzonej wiedzy, ale unika zbędnego teoretyzowania. Eksperymentalna i praktyczna wiedza, którą od nas otrzymasz, pomoże Ci rozwiązywać realnie istniejące w Twoim życiu zawodowym problemy i z wiarą w siebie podejmować nowe wyzwania. Otwarty kurs kreowania wizerunku **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** realizujemy we współpracy z doświadczoną i wysoko wykwalifikowaną kadrą trenerską, która z sukcesami od lat prowadzi warsztaty z autoprezentacji, efektywności osobistej, komunikacji i profesjonalne szkolenia z kreowania wizerunku. Możesz więc mieć pewność, że o skuteczność Twojego treningu zadbają doskonale przygotowani do swoich zadań trenerzy, którzy świetnie wiedzą czym są *personal branding*, efektywna komunikacja interpersonalna, autoprezentacja i sztuka wystąpień publicznych. Szkolenie otwarte **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** udostępniamy w dwóch atrakcyjnych trybach nauczania i to od Twojej decyzji zależy, w jakiej formie i na jakich zasadach przejdiesz szkolenie – kreowanie własnego wizerunku jako silnej, pewnej siebie i świadomej swojej wartości kobiety możesz rozpocząć w naszej szkole zarówno w trybie stacjonarnym, jak i w komfortowym trybie online, w jednym z wielu oferowanych przez nas terminów.



## CO ZYSKASZ, WYBIERAJĄC SZKOLENIA WIZERUNKOWE „SILNA KOBIECIA W ŻYCIU ZAWODOWYM” W HUMAN SKILLS?

Otwarty kurs poświęcony kreowaniu wizerunku profesjonalistki ma charakter praktycznego szkolenia. Wystąpienia publiczne, spotkania służbowe, prezentacje, konferencje czy starania o awans wymagają opanowania wielu kompetencji i umiejętności związanych z werbalną i niewerbalną komunikacją, autoprezentacją, odpowiednim ubiorem, makijażem oraz dostosowanym do okoliczności sposobem zachowania. Podczas kursu **„SILNA KOBIECIA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** poprzez różnorodne praktyczne ćwiczenia zdobędziesz wiedzę o kanonach związanych z profesjonalnym wizerunkiem, poznasz reguły precedencji, *dress code* i *savoir-vivre*, a także dowiesz się, jak wykorzystać swoje mocne strony w dziedzinach takich jak komunikacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne. Szkolenie **„SILNA KOBIECIA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** to doskonała okazja, by zadbać o swój rozwój zawodowy i szlifować kluczowe dla Twojej kariery umiejętności i kompetencje pod przewodnictwem doświadczonych trenerów, którzy doskonale wiedzą, jak wykorzystać osobisty potencjał w strategii budowania wizerunku, wzmocnić pewność siebie i komunikować swoje zalety, a także potrafią pokazać Ci jak umiejętnie pokierować opiniami i emocjami otoczenia, gdy prowadzisz rozmowy w pracy, spotkania biznesowe i inne wystąpienia publiczne. Kurs **„SILNA KOBIECIA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** pozwoli Ci również dokładnie zrozumieć nowe koncepcje, na których współcześnie opiera się kreowanie własnego wizerunku. Szkolenie podejmuje również wiele innych ważnych dla profesjonalizmu tematów dotyczących m.in. asertywności, wyznaczania celów, autodiagnozowania mocnych stron czy tzw. złodziei kompetencji i błędów wizerunkowych w zakresie ubioru, postawy czy stylu zachowania.

### **Kurs kreowania wizerunku „SILNA KOBIECIA W ŻYCIU ZAWODOWYM” pozwoli osiągnąć następujące cele:**

- Pozyskanie równowagi między siłą kobiecości a wizerunkiem profesjonalistki.
- Wzmocnienie świadomości pozycji kobiety w życiu zawodowym.
- Wzmocnienie pewności siebie i poczucia własnej wartości.
- Wzmocnienie asertywności w środowisku służbowym.
- Poznanie zasad sztuki autoprezentacji.
- Poznanie kluczowych aspektów budowania wizerunku profesjonalistki pod kątem mowy ciała, tonu głosu oraz semantyki.
- Poznanie kluczowych zasad w kontekście *savoir-vivre* i *dress code*.



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 5

## Szkolenia z kreowania wizerunku profesjonalistki pozwolą Ci odnieść szereg korzyści, wśród których są m.in.:

- Wzmocnienie świadomości roli kobiety w życiu zawodowym.
- Wzmocnienie motywacji do przejścia pełnej odpowiedzialności za realizację swoich potrzeb.
- Wzmocnienie pewności siebie i poczucia wartości osobistej.
- Zwiększenie umiejętności rozpoznawania zachowań asertywnych.
- Zwiększenie świadomości roli sztuki autoprezentacji w kontekście budowania wizerunku profesjonalistki.
- Zwiększenie świadomości kluczowych zasad *savoir-vivre*.
- Zwiększenie świadomości kluczowych zasad *dress code*.

Otwarty kurs „**SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM**” doskonali kluczowe dla profesjonalnego wizerunku umiejętności i kompetencje z takich dziedzin jak komunikacja, efektywność osobista, autoprezentacja, etykieta, sztuka występów publicznych. Szkolenie pozwala rozbudzić świadomość własnego potencjału i uczy, jak najskuteczniej wykorzystać mocne strony w sferze zawodowej i prywatnej. Szkolenie: kreowanie własnego wizerunku „**SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM**” to kurs o wyjątkowo uniwersalnym charakterze, który umożliwi kobietom opracowanie osobistych strategii kształtowania silnej marki osobistej, niezależnie od etapu kariery, na jakim się znajdują, piastowanego stanowiska czy dziedziny ich działalności.

## Szkolenie prowadzi założycielka i CEO firmy szkoleniowej Human Skills oraz projektu rozwojowego dla kobiet Sukces Kobiety Biznesu Iwona Firmanty.

Dyrektor Zarządzający Human Skills; Trener biznesu; Konsultant HR; Mgr Psycholog; Mgr Socjolog; Certyfikowany Coach ICC; Certyfikowany konsultant badania odporności psychicznej MTQ Plus; Certyfikowany konsultant badania stylu przywództwa ILM 72; Certyfikowany konsultant Extended DISC; Certyfikowany konsultant Insight Discovery; Certyfikowany facylitator metody POINTS OF YOU®; Założycielka projektu Sukces Kobiety Biznesu; Autorka książek w tym „Po szczęście do pracy” wydanej przez Wydawnictwo Zwierciadło.

# Grow!

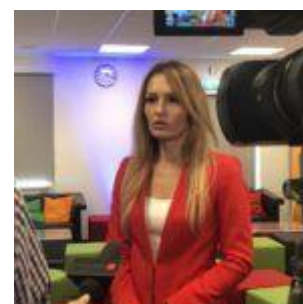
Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.



**Human Skills**  
We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 6



# Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

(22) 224 21 95-6

+48 603 906 655

biuro@humanskills.pl

www.humanskills.pl



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 7

## PROGRAM SZKOLENIA SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM – KURS ONLINE

Szkolenia wizerunkowe w trybie zdalnym to spotkania w czasie rzeczywistym organizowane na popularnych i przyjaznych w obsłudze platformach typu Clickmeeting i Zoom. Formuła online to wyjątkowo komfortowa i ekonomiczna forma szkolenia – wystąpienia publiczne i profesjonalne umiejętności autoprezentacji można z naszymi ekspertami trenować z dowolnego miejsca i bez konieczności podróżowania do placówki szkoleniowej. W czasie zdalnego warsztatu **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** będziemy poprzez ćwiczenia, doświadczanie i działanie doskonalić umiejętności z obszaru *personal branding*, autoprezentacja i wystąpienia publiczne – szkolenie z tego powodu opiera się na wykorzystaniu aktywizujących metod i technik nauczania, w pełnej zgodzie z wytycznymi cyklu Kolba oraz sprawdzonymi zasadami modelu ABL (*Activity Based Learning*). Na kursie nauczysz się m.in. jak umiejętnie komunikować otoczeniu swoje mocne strony, wzbudzać sympatię i zainteresowanie, budować zaufanie, radzić sobie w sytuacjach trudnych czy prowadzić profesjonalne wystąpienia publiczne. Kurs kreowania wizerunku **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** to maksymalnie zindywidualizowany program szkoleniowy, co oznacza, że wszystkie prowadzone przez nas szkolenia z kreowania wizerunku dla kobiet uwzględniają ich specyficzne potrzeby szkoleniowe, doświadczenia oraz charakter ich pracy. Warsztat online **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** to jednodniowy kurs skupiony na intensywnym treningu wielu praktycznych umiejętności, których opanowania wymaga skuteczna autoprezentacja, efektywność osobista czy sztuka wystąpień publicznych. Szkolenie kończy się opracowaniem przez Kursantki indywidualnych strategii budowania profesjonalnego wizerunku, osobistych planów działania z uwzględnieniem diagnozy obszarów wymagających rozwoju. Trener prowadzący warsztat może również na życzenie Uczestniczek kursu zarekomendować odpowiednie do ich potrzeb uzupełniające szkolenie. Kreowanie własnego wizerunku oraz osobisty plan działania Uczestniczki zajęć mogą także dodatkowo skonsultować z prowadzącym kurs ekspertem podczas bezpłatnej sesji e-mentoringu. E-konsultacje są dostępne po ustaleniu z trenerem w ciągu miesiąca od momentu ukończenia prezentowanego szkolenia.

*Silces*  
KOBIEТЫ BIZNESU

# Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.





**Human Skills**  
We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 8

## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA ONLINE „SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”

### Szkolenie: Silna kobieta w życiu zawodowym.

Zdalne szkolenia wizerunkowe z powyższej tematyki to jednodniowe kursy. Każda z Uczestniczek warsztatów przed rozpoczęciem zajęć online otrzyma od nas link z dostępem do wykupionego szkolenia. Wystąpienia publiczne, zarządzanie marką profesjonalistki i pozostałe kompetencje związane z kreowaniem wizerunku będziemy trenować poprzez ćwiczenia praktyczne, którym towarzyszyć będą mini wykłady prezentujące zagadnienia z takich dziedzin jak strategię wizerunkowe, autoprezentacja i wystąpienia publiczne. Szkolenie **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** zbudowane jest z 4 modułów poświęconych doskonaleniu grup umiejętności, których opanowanie jest niezbędne do osiągnięcia biegłości w sferze *personal branding*. Przeanalizujemy pod kątem przydatności do stworzenia marki osobistej m.in. takie sytuacje zawodowe jak spotkania biznesowe, rozmowy z przełożonym i podwładnymi, wystąpienia publiczne. Kurs **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** kończy się przygotowaniem indywidualnych planów działania, których tematem jest kreowanie własnego wizerunku. Szkolenie w standardowym kształcie odbywa się w zgodzie z widocznym niżej programem. Zdalny kurs kreowania wizerunku **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** przewiduje naukę przez 7 godzin zegarowych, a jego pierwszą fazą jest weryfikacja potrzeb szkoleniowych Kursantek. Diagnoza przeprowadzona przez trenera we wstępie do zajęć pozwala zoptymalizować program danego szkolenia z kreowania wizerunku i wzbogacić go o dodatkowe ćwiczenia, alternatywne *case studies* i zagadnienia. Uczestniczki warsztatu otrzymają od nas w cenie szkolenia pakiet dedykowanych materiałów szkoleniowych, które podsumowują wiadomości z takich dziedzin jak: *personal branding*, autoprezentacja, *dress code*, *savoir-vivre*, sztuka wystąpień publicznych. Szkolenie gwarantuje również Kursantkom dostęp do darmowych e-konsultacji dostępnych po zakończeniu warsztatu.

# Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są tworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.



**Rozpoczęcie szkolenia.** Diagnoza potrzeb szkoleniowych Uczestniczek kursu i ich preferencji dotyczących treści programu warsztatów. Zdefiniowanie celów szkolenia dla Uczestniczek.

## Moduł I. Silna kobieta w życiu zawodowym: wzmacnianie pewności siebie

- Silna czy słaba płeć, czyli jak **wykorzystać siłę kobiecości**, nie tracąc wizerunku profesjonalistki? Konsekwencje gdy jest się zbyt kobiecą a zbyt męską.
- **Potrzeby i cele zawodowe** – jak je zdefiniować, komunikować i jak je respektować? To Ty rozdajesz karty.
- **Pewność siebie**, czyli jak przestać być zbyt grzeczną i zbyt miłą, kiedy ktoś narusza uznane przez Ciebie standardy? To Ty ustalasz standardy, tego jak Cię traktuje otoczenie.
- Kiedy być silną kobietą w życiu zawodowym a kiedy świadomie pokazać, że **nie musisz wiedzieć i umieć wszystkiego**. Trzy poziomy pewności siebie strategicznie działającej kobiety.
- **Siła delegowania** czyli jak uwalniać głowę i ręce by zajmować się kluczowymi kwestiami własnej strategii działania.
- **Asertywność silnej kobiety** – do czego mogą doprowadzić zbyt uległe lub zbyt agresywne zachowania? Poznaj właściwą definicję asertywności i zadbaj o to co Ty chcesz/potrzebujesz.
- **Zarządzanie trudnymi sytuacjami i osobami** czyli jak zachować się jak pewna siebie profesjonalistka, która nie daje się sprowokować.
- **Siła konfrontacji** – czyli jak i kiedy należy natychmiast reagować na wszelkie próby obniżenia poczucia Twojej pewności siebie i wartości.

## Moduł II. Silna kobieta w życiu zawodowym: budowanie wizerunku profesjonalistki i marki osobistej

- **Jak mówić o sobie dobrze?** – sztuka autoprezentacji, mocne strony, kompetencje i obszary do rozwoju. To Ty jesteś odpowiedzialna za to jaką inni mają opinię na Twój temat.
- Jak reagować i przeciwdziałać gdy ktoś Cię pomawia i plotkuje na Twój temat. **Manipulacje ze strony otoczenia** a Twoje skuteczne reakcje.
- Wizerunek silnej kobiety w kontekście **komunikacji niewerbalnej – mowy ciała, otoczenie, wybór miejsca podczas spotkania, sposób chodzenia, stania itd.**
- Wizerunek silnej kobiety w życiu zawodowym w kontekście komunikacji werbalnej (rola semantyki i tonu głosu), czyli dlaczego należy dopasować ton głosu **do celu wypowiedzi i porzucić kobiece zmiękczacze?**



## Moduł III. Kobieta w życiu zawodowym – dress code i savoir-vivre.

- **Reguły precedencji w życiu zawodowym, a cele osobiste (rola tańca społecznego)** – kontekst prywatny i zawodowy; najważniejsze reguły savoir-vivre kobiety z klasą czyli np. które miejsce zająć w samochodzie i co zrobić gdy ktoś przepuszcza Cię w drzwiach.
- **Służbowy dress code – co wzmacnia, a co osłabia pozycję zawodową (tzw. złodzieje kompetencji)** w zakresie stylu ubierania się, dostosowania ubioru do roli i charakteru spotkania, makijażu i dodatków czyli **jak nie popełniać wizerunkowego hara-kiri**.
- **Jak się ubrać na ważne spotkania** – przejście nowej roli służbowej i stanowiska (np. exposé szefa), na negocjacje z kobietami i mężczyznami, na spotkania oceniające kompetencje czy też aby się wyróżnić i zachować spójność ze sobą itp. Wskazówki odnośnie detoksu szafy, części służbowej i części prywatnej.

## Moduł IV. Opracowanie osobistych planów działania

- Indywidualne spostrzeżenia i wnioski.
- Rozpoznanie obszarów do rozwoju i wskazówki prowadzącej.

**Zakończenie kursu.** Powtórzenie najważniejszych treści, wnioski i rekomendacje trenerskie dotyczące obszarów do rozwoju, sugerowanych działań i kursów – szkolenie: kreowanie własnego wizerunku: [„Personal branding – budowanie marki profesjonalisty”](#), warsztat poświęcony sztuce wystąpień publicznych, kurs z autoprezentacji itp.

# Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 11

## PROGRAM SZKOLENIA SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM – KURS STACJONARNY

Stacjonarne szkolenia wizerunkowe organizujemy na terenie naszej warszawskiej placówki zlokalizowanej w centrum miasta. W naszej nowocześnie zaaranżowanej siedzibie zapewniamy doskonałe warunki do treningu i szkolenia – wystąpienia publiczne, zachowanie reguł *savoir-vivre* i umiejętności świadomego kreowania wizerunku profesjonalistki można trenować w naszej szkole w pełnej wsparcia atmosferze, pod opieką wysoko wykwalifikowanych trenerów, których specjalnością są *personal branding*, komunikacja społeczna, autoprezentacja i wystąpienia publiczne. Szkolenie „Silna kobieta w życiu zawodowym” realizowane w stacjonarnym trybie to teoretyczno-praktyczny warsztat zaprojektowany w zgodzie z regułami cyklu Kolba i zasadami modelu ABL (*Activity Based Learning*), podczas którego Kursantki będą mogły doskonalić umiejętności niezbędne do budowania profesjonalnego wizerunku poprzez zgodne **z etykietą podejmowanie gości, stosowną autoprezentację i profesjonalne wystąpienia publiczne**. Kurs wizerunkowy dla kobiet **zainteresowanych wzmocnieniem swojej pozycji zawodowej** zmierza również do opracowania i wdrożenia przygotowanych przez Uczestniczki warsztatów indywidualnych planów działania, których tematem jest świadome kreowanie własnego wizerunku.

*Sulces*  
KOBIECY BIZNESU

Szkolenie stacjonarne „**SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM**” to jednodniowa sesja szkoleniowa. Standardowy kurs kreowania wizerunku z powyższej tematyki złożony jest z 4 modułów. Finalny kształt programu danego kursu może różnić się od zaprezentowanego poniżej, jeśli taką konieczność ujawni diagnoza potrzeb Uczestniczek konkretnego szkolenia z kreowania wizerunku. Warsztat „Silna kobieta w życiu zawodowym” może być realizowany jako samodzielne szkolenie lub wstęp do innych przygotowanych przez naszych trenerów programów szkoleniowych, których tematem jest autoprezentacja, efektywność osobista czy sztuka wystąpień publicznych. Szkolenie gwarantuje Uczestniczkom zajęć dostęp do nieodpłatnych e-sesji z trenerem prowadzącym szkolenie. Kreowanie własnego wizerunku w pracy Kursantki mogą skonsultować z ekspertem podczas e-mentoringu w ciągu miesiąca od chwili ukończenia warsztatu (po ustaleniu z trenerem).

# Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.



## RAMOWY PROGRAM STACJONARNEGO SZKOLENIA „SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”

### **Kurs: Silna kobieta w życiu zawodowym.**

Stacjonarne szkolenia wizerunkowe dla kobiet zaplanowane są jako jednodniowy warsztat, który odbywa się w naszym warszawskim centrum szkoleniowym. Kurs **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** realizowany jest według umieszczonego poniżej programu szkolenia. **Wystąpienia publiczne, użycie narzędzi kreowania wizerunku i zarządzania marką osobistą** możemy jednak w razie potrzeby trenować w odmienny sposób – decydujący wpływ na zawartość programu danego kursu mają wyniki diagnozy potrzeb szkoleniowych konkretnej grupy Kursantek. Praktycznemu treningowi konkretnych umiejętności z zakresu *dress code* czy *savoir-vivre* towarzyszyć będą krótkie wykłady prezentujące wiedzę z takich obszarów jak precedencja, komunikacja werbalna i niewerbalna, autoprezentacja i wystąpienia publiczne. Szkolenie stacjonarne **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** złożone jest z 4 modułów tematycznych wzbogaconych dostosowanymi do danego zagadnienia ćwiczeniami umiejętności praktycznych, których opanowania wymagają profesjonalnie wdrażane strategie wizerunkowe, świadoma komunikacja w pracy i wystąpienia publiczne. Kurs **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** trwa według planu 7 godzin, a jego uwieńczeniem jest przygotowanie przez Uczestniczki warsztatu osobistego planu działania, którego tematem jest kreowanie własnego wizerunku. Wszystkim Kursantkom zapisanym na prezentowany kurs kreowania wizerunku oferujemy w cenie szkolenia poczęstunek serwowany w czasie przerwy na kawę oraz dwudaniowy obiad, który będzie podany w czasie długiej przerwy w pobliskiej restauracji. Uczestniczki warsztatu otrzymają od nas również zestaw starannie opracowanych materiałów szkoleniowych podsumowujących wiadomości z dziedzin: kreowanie wizerunku, autoprezentacja, *dress code*, *savoir-vivre*, sztuka występów publicznych. Szkolenie **„SILNA KOBIETA W ŻYCIU ZAWODOWYM”** może być uzupełnione dodatkową sesją indywidualnych e-konsultacji z trenerem.

# Grow!



**Rozpoczęcie szkolenia.** Diagnoza potrzeb szkoleniowych Uczestniczek kursu i ich preferencji dotyczących treści programu warsztatów. Zdefiniowanie celów szkolenia dla Uczestniczek.

## Moduł I. Silna kobieta w życiu zawodowym: wzmacnianie pewności siebie

- Silna czy słaba płeć, czyli jak **wykorzystać siłę kobiecości**, nie tracąc wizerunku profesjonalistki? Konsekwencje gdy jest się zbyt kobiecą a zbyt męską.
- **Potrzeby i cele zawodowe** – jak je zdefiniować, komunikować i jak je respektować? To Ty rozdajesz karty.
- **Pewność siebie**, czyli jak przestać być zbyt grzeczną i zbyt miłą, kiedy ktoś narusza uznane przez Ciebie standardy? To Ty ustalasz standardy, tego jak Cię traktuje otoczenie.
- Kiedy być silną kobietą w życiu zawodowym a kiedy świadomie pokazać, że **nie musisz wiedzieć i umieć wszystkiego**. Trzy poziomy pewności siebie strategicznie działającej kobiety.
- **Siła delegowania** czyli jak uwalniać głowę i ręce by zajmować się kluczowymi kwestiami własnej strategii działania.
- **Asertywność silnej kobiety** – do czego mogą doprowadzić zbyt uległe lub zbyt agresywne zachowania? Poznaj właściwą definicję asertywności i zadbaj o to co Ty chcesz/potrzebujesz.
- **Zarządzanie trudnymi sytuacjami i osobami** czyli jak zachować się jak pewna siebie profesjonalistka, która nie daje się sprowokować.
- **Siła konfrontacji** – czyli jak i kiedy należy natychmiast reagować na wszelkie próby obniżenia poczucia Twojej pewności siebie i wartości.

## Moduł II. Silna kobieta w życiu zawodowym: budowanie wizerunku profesjonalistki i marki osobistej

- **Jak mówić o sobie dobrze?** – sztuka autoprezentacji, mocne strony, kompetencje i obszary do rozwoju. To Ty jesteś odpowiedzialna za to jaką inni mają opinię na Twój temat.
- Jak reagować i przeciwdziałać gdy ktoś Cię pomawia i plotkuje na Twój temat. **Manipulacje ze strony otoczenia** a Twoje skuteczne reakcje.
- Wizerunek silnej kobiety w kontekście **komunikacji niewerbalnej – mowy ciała, otoczenie, wybór miejsca podczas spotkania, sposób chodzenia, stania itd.**
- Wizerunek silnej kobiety w życiu zawodowym w kontekście komunikacji werbalnej (rola semantyki i tonu głosu), czyli dlaczego należy dopasować ton głosu **do celu wypowiedzi i porzucić kobiece zmiękczacze?**



## Moduł III. Kobieta w życiu zawodowym – dress code i savoir-vivre.

- **Reguły precedencji w życiu zawodowym**, a cele osobiste (**rola tańca społecznego**) – kontekst prywatny i zawodowy; najważniejsze reguły savoir-vivre kobiety z klasą czyli np. które miejsce zająć w samochodzie i co zrobić gdy ktoś przepuszcza Cię w drzwiach.
- **Służbowy dress code – co wzmacnia, a co osłabia pozycję zawodową (tzw. złodzieje kompetencji)** w zakresie stylu ubierania się, dostosowania ubioru do roli i charakteru spotkania, makijażu i dodatków czyli **jak nie popełniać wizerunkowego hara-kiri**.
- **Jak się ubrać na ważne spotkania** – przejście nowej roli służbowej i stanowiska (np. exposé szefa), na negocjacje z kobietami i mężczyznami, na spotkania oceniające kompetencje czy też aby się wyróżnić i zachować spójność ze sobą itp. Wskazówki odnośnie detoksu szafy, części służbowej i części prywatnej.

## Moduł IV. Opracowanie osobistych planów działania

- Indywidualne spostrzeżenia i wnioski.
- Rozpoznanie obszarów do rozwoju i wskazówki prowadzącej.

**Zakończenie kursu.** Powtórzenie najważniejszych treści, wnioski i rekomendacje trenerskie dotyczące obszarów do rozwoju, sugerowanych działań i kursów – szkolenie: kreowanie własnego wizerunku: [„Personal branding – budowanie marki profesjonalisty”](#), warsztat poświęcony sztuce wystąpień publicznych, kurs z autoprezentacji itp.

# Grow!



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 15

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

### Cena i terminy ([link](#))

#### Szkolenie online:

##### Cena zawiera:

- Materiały szkoleniowe w pdf.
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po odbyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

##### Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu otwartym online?

- Szkolenie odbywa się na platformie Clikmeeting lub Zoom. Nie musisz nic instalować. Udział w szkoleniu jest możliwy za pośrednictwem komputera, laptopa oraz telefonu komórkowego.
- Przed udziałem w szkoleniu otrzymasz link do pokoju online.
- Przed szkoleniem sprawdź czy działają Ci głośniki oraz czy masz aktywną kamerę (może się przydać).
- Przygotuj sobie notatnik oraz długopis.
- Logując się na szkolenie, skorzystaj z przeglądarki Google Chrome lub Firefox.
- Sprawdź jak się przygotować technicznie ([więcej informacji](#)).

#### Szkolenie otwarte stacjonarne:

##### Cena szkolenia otwartego stacjonarnego zawiera:

- Realizację szkolenia w kamienicy, w centrum Warszawy ([zobacz nasze biuro](#)) lub w wybranej sali szkoleniowej w Warszawie z dostosowaniem do potrzeb osób niepełnosprawnych.
- Przerwę kawową premium (kawa z ekspresu i nie tylko; wybór herbat; napoje; owoce; przekąski) oraz obiad w pobliskiej restauracji. Jeżeli jesteś na szczególnej diecie, zgłoś nam to proszę przed szkoleniem.
- Pakiet szkoleniowy (materiały szkoleniowe, teczka, notatnik, długopis).
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po odbyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

##### Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu stacjonarnym?

- Szkolenie odbywa się w godzinach 9:00–16:00 – zapraszamy Cię już około godziny 8:45.
- W trakcie szkolenia będą przerwy kawowe i jedna dłuższa obiadowa.

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.