

# We Make You Grow!

Nasza wiedza wspiera Twój biznes.



Polska Izba Firm Szkoleniowych



Rejestr Instytucji Szkoleniowych (RIS)  
pod numerem 214/00243/2014



ZESKANUJ I SPRAWDŹ



SZKOLENIA OTWARTE

Firma szkoleniowa Human Skills

## Silna Kobieta – pewna siebie i asertywna w życiu zawodowym

# 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 wzmocnić 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](#), [wyróżnienia 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 przenieść „Make” na „Grow”**, stale weryfikując propozycje w ramach katalogu naszych usług o najskuteczniejsze i niezawodne rozwiązania.

## POZYSKAJ DOFINANSOWANIE DO SZKOLEŃ

[KFS: SPRAWDŹ LINK](#)

# 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 | 2

## OPIS SZKOLENIA

Masz poczucie, że mimo zaangażowania i kompetencji **w środowisku biznesowym nie zawsze jesteś postrzegana tak, jak byś chciała?** A może często wahasz się między siłą i wrażliwością – zastanawiając się, jak łączyć kobiecość, odwagę i profesjonalizm? Świat zawodowy kobiet to przestrzeń pełna wyzwania: **oczekiwania, presja, konieczność radzenia sobie z opiniami i stereotypami.**

Choć kobiety stanowią dziś ogromną siłę w biznesie, badania pokazują, że wciąż **stanowią mniejszość w zarządach firm – 20% na świecie, 34% w Unii Europejskiej i jedynie 22–27% w Polsce** (źr. raport „Biznes na wysokich obcasach” Polski Instytut Ekonomiczny) Udział ten rośnie, ale bardzo powoli. Pomimo wysokiego wykształcenia, doświadczenia i silnych kompetencji, wiele kobiet **niechętnie ubiega się o awans**, a powodem często nie jest brak kwalifikacji – lecz brak pewności siebie i wiary w swoje możliwości.

Często to właśnie kobieca pewność siebie, asertywność i spójny wizerunek decydują o tym, jak jesteś odbierana – i jak daleko możesz zajść dzięki swoim mocnym stronom.

Warsztat **„Silna Kobieta – pewna siebie i asertywna w życiu zawodowym”** to merytoryczne szkolenie dla kobiet, które pomoże Ci **wzmocnić poczucie własnej wartości, odnaleźć naturalną siłę w kompetencjach i nauczyć się ją wykorzystywać w zgodzie ze sobą oraz swoimi celami zawodowymi.** Dowiesz się, jak świadomie komunikować swoje **potrzeby i granice**, jak reagować, gdy ktoś narusza Twoje standardy i zachować spokój w trudnych, prowokujących sytuacjach.

Podczas praktycznych ćwiczeń nauczysz się **delegować zadania, by odzyskać przestrzeń na strategiczne myślenie**, reagować na manipulacje i nieuczciwe zachowania, a także konstruktywnie **chronić swoje wartości i autorytet.**

Podczas zajęć przyjrzyj się swoim **nawykom i przekonaniom**, nauczysz się wykorzystywać **asertywność w praktyce** oraz budować wizerunek profesjonalistki – w komunikacji, zachowaniu i wyglądzie. Poznasz najważniejsze zasady dress code’u i savoir-vivre, które podkreślą Twoje kompetencje i rolę zawodową.

To szkolenie jest dla kobiet, które chcą **zyskać odwagę do działania, pewność w sytuacjach zawodowych i wewnętrzny spokój wynikający z poczucia własnej wartości.**

A jeśli po ukończeniu tego warsztatu zdecydujesz się dalej rozwijać swoją markę profesjonalistki i autentyczny styl w życiu zawodowym – rekomendujemy kontynuację w szkoleniu **„Marka osobista w pracy. Twoja Kariera, Twój Wizerunek”**.

**Pewność siebie to Twoja nowa strategia sukcesu. Weź udział w warsztatowym szkoleniu dla kobiet i odkryj siłę płynącą ze świadomości swoich kompetencji.**

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



## DLA KOGO TO SZKOLENIE BĘDZIE IDEALNE?

- **Dla kobiet, które chcą świadomie budować swoją pozycję zawodową,** odważnie sięgać po awans, nowe wyzwania czy realizację postawionych sobie celów.
- **Dla kobiet w biznesie pracujących w firmach, administracji publicznej lub przedsiębiorczyń,** które pragną wzmocnić pewność siebie, nauczyć się asertywnie reagować w trudnych sytuacjach bez poczucia winy i presji bycia „miłą dla wszystkich”.
- **Dla tych z nas, które chcą skutecznie reagować na próby manipulacji i podważania ich autorytetu,** by zyskać wewnętrzną siłę i pewność, że są traktowane z należnym szacunkiem – niezależnie od sytuacji i rozmówcy.

## W JAKICH WYZWANIACH POMOŻE CI TO SZKOLENIE?

- **Zdarza się, że brakuje Ci odwagi lub pewności siebie, by zgłosić się do bardziej prestiżowego projektu, negocjować warunki współpracy albo zaprezentować własny pomysł?** Podczas szkolenia dla kobiet odkryjesz, jak wzmocnić wiarę we własne kompetencje i mówić o swoich osiągnięciach z pewnością i spokojem, by odważnie sięgać po to, na co naprawdę zasługujesz.
- **Chcesz lepiej zrozumieć, jaki wizerunek wspiera Twoje cele zawodowe i jak być postrzeganą tak, jak naprawdę chcesz się prezentować?** Poznasz zasady dobrego zachowania w biznesie i reguły dress code'u, a także dowiesz się, jak dobrać sposób bycia i komunikacji, by robić profesjonalne wrażenie w swojej roli zawodowej.
- **Masz trudność z dostrzeganiem własnych sukcesów lub mówieniem o nich w sposób pewny, ale jednocześnie naturalny?** Na szkoleniu z pewności siebie i asertywności uświadomisz sobie swoje atuty, a także nauczysz się komunikować je w sposób autentyczny i profesjonalny – tak, by inni widzieli w Tobie kompetentną, pewną siebie kobietę, nie odbierając Ci przy tym autentyczności.
- **Zdarza Ci się brać na siebie zbyt wiele obowiązków, bo trudno Ci odmówić lub poprosić o wsparcie?** Podczas warsztatowych ćwiczeń na postawie asertywności dowiesz się, jak delegować zadania bez poczucia winy, by odzyskać przestrzeń na to, co naprawdę ważne dla Twojej kariery.
- **Masz wrażenie, że ciągle musisz udowadniać swoją wartość, pracując ciężiej niż inni, by zostać zauważoną lub docenioną?** Podczas szkolenia z asertywności i pewności siebie dla kobiet w biznesie dowiesz się, jak uwolnić się od presji perfekcjonizmu i oczekiwań otoczenia, by działać z większym spokojem, pewnością i równowagą.
- **Spotykasz się z zachowaniami w Twoim otoczeniu, które podważają pozycję lub obniżają Twoje poczucie pewności siebie czy kompetencji?** Nauczysz się rozpoznawać i adekwatnie reagować na próby wpływu lub nieuczciwe zachowania w otoczeniu zawodowym, by zachować spokój, asertywność i pełną kontrolę nad sytuacją.



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 4

- **Czujesz, że Twoje pomysły lub opinie bywają pomijane, mimo że masz wiedzę i doświadczenie?** Pod okiem kobiety- trenerki z wieloletnim doświadczeniem w biznesie nauczysz się, jak jasno komunikować swoje stanowisko i budować autorytet, by Twój głos był słyszany i respektowany w środowisku zawodowym.
- **Zdarza Ci się przybierać „twardą” postawę, bo obawiasz się, że Twoja kobiecość zostanie odebrana jako słabość lub brak profesjonalizmu?** Podczas warsztatowego szkolenia tylko dla kobiet odkryjesz, jak odzyskać autentyczność i równowagę między siłą a wrażliwością, by budować swój wizerunek nie poprzez naśladowanie męskich wzorców, lecz w oparciu o własny styl, pewność siebie i kobiecą moc.
- **Chcesz prezentować się jak profesjonalistka i ekspertka w swojej dziedzinie podczas wystąpień publicznych, spotkań biznesowych, rozmów z przełożonymi czy codziennej współpracy z zespołem?** Dzięki praktycznym ćwiczeniom nauczysz się, jak świadomie budować swój wizerunek w życiu zawodowym – poprzez sposób komunikacji, ton głosu, mowę ciała i postawę, by wzbudzać zaufanie, autorytet i szacunek.
- **Zauważasz u siebie tendencję do przejawiania skrajnej postawy: chłodnej i zdystansowanej lub uległej i unikającej konfrontacji za wszelką cenę?** Nauczysz się, jak zachować równowagę między stanowczością a empatią, by budować wizerunek asertywnej i pewnej siebie kobiety, która potrafi być jednocześnie otwarta, konsekwentna i autentyczna.

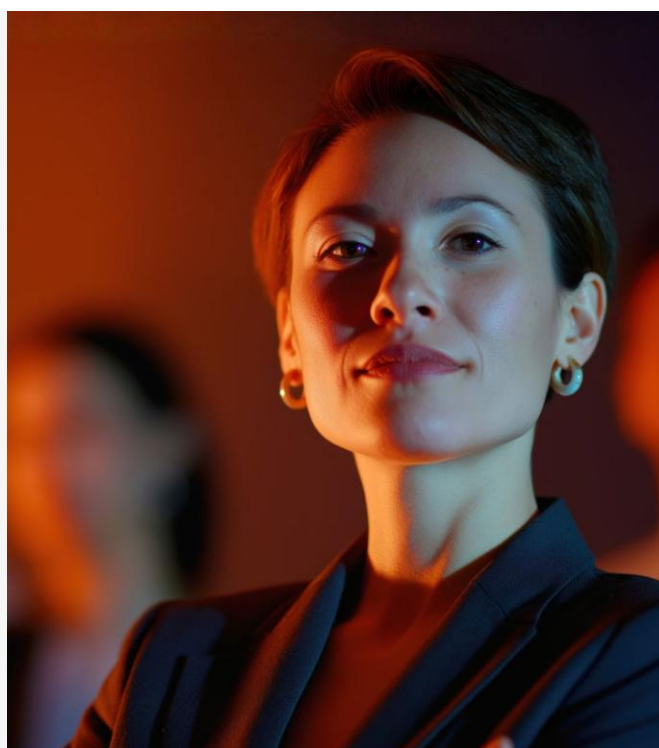


Human Skills  
We Make You Grow

## SILNA KOBIETA – PEWNA SIEBIE I ASERTYWNA W ŻYCIU ZAWODOWYM

**Pewność siebie** to Twoja nowa **strategia sukcesu**. Weź udział w warsztatowym szkoleniu dla kobiet i **odkryj siłę płynącą ze świadomości swoich kompetencji**.

ZESKANUJ  
I ZOBACZ NA WWW



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



## KORZYŚCI DLA CIEBIE

- Odkryjesz swoje mocne strony i nauczysz się je komunikować w sposób naturalny i profesjonalny – **podczas szkolenia z autoprezentacji i wizerunku zawodowego** poznasz narzędzia, dzięki którym inni będą dostrzegać Twoje kompetencje, a Ty zyskasz swobodę w mówieniu o swoich osiągnięciach.
- Wzmocnisz pewność siebie w relacjach zawodowych, **zyskując spokój i odwagę do zabierania głosu**, prezentowania pomysłów i podejmowania nowych wyzwań. Udział w tym **szkoleniu z pewności siebie dla kobiet** pomoże Ci działać z większą świadomością i pewnością własnej wartości.
- Nauczysz się **asertywnie stawiać granice** i reagować w trudnych sytuacjach bez napięcia czy poczucia winy. Dzięki praktycznym ćwiczeniom na **szkoleniu z asertywności i wzmacniania postawy kobiecej** zbudujesz relacje oparte na szacunku i równowadze.
- Dowiesz się, **jak delegować zadania i prosić o wsparcie**, by przestać brać na siebie zbyt wiele i zyskać czas na działania strategiczne, rozwój i regenerację – bez obaw o ocenę otoczenia.
- Poznasz **strategie reagowania na próby wpływu lub podważania Twojego autorytetu**, dzięki którym zachowasz spokój, klasę i kontrolę nad sytuacją, nawet w wymagającym środowisku pracy.
- Zrozumiesz, **jak świadomie kształtować swój wizerunek profesjonalistki**, by był spójny z Twoimi celami zawodowymi i osobistymi – zarówno w komunikacji werbalnej, jak i niewerbalnej. To element, który wyróżnia to **szkolenie dla kobiet z wizerunku i autoprezentacji**.
- Odkryjesz, jak zachować równowagę między siłą kobiecością a **profesjonalizmem i pewnością swojej roli zawodowej**, by działać skutecznie, nie rezygnując z autentyczności i kobiecej energii.
- Nauczysz się, **jak mówić o sobie dobrze i z pewnością**, podczas wystąpień publicznych, spotkań biznesowych czy rozmów z przełożonymi – wzmacniając swój autorytet i profesjonalny wizerunek.
- Zyskasz większą odporność psychiczną i **umiejętność zachowania spokoju w stresujących sytuacjach**, dzięki czemu łatwiej utrzymasz pewność siebie i koncentrację w kluczowych momentach zawodowych.
- Weźmiesz udział w inspirującym **szkoleniu dla kobiet, które łączy rozwój postawy asertywnej z budowaniem siły wewnętrznej i kompetencji komunikacyjnych**. Wyjdiesz z warsztatu z narzędziami zarządzania wizerunkiem, które od razu wykorzystasz w pracy i codziennych relacjach zawodowych.



## Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 6

- Skorzystasz z **indywidualnego podejścia trenerki biznesu i rozwoju osobistego**, która dzięki pracy w małej grupie dostosuje ćwiczenia i wskazówki do Twoich realnych wyzwań zawodowych i stylu komunikacji.
- Zyskasz okazję do **networkingu z innymi kobietami**, które – podobnie jak Ty – rozwijają karierę, mierzą się z podobnymi dylematami i chcą wzajemnie się inspirować do działania z większą pewnością siebie i odwagą.

### KORZYŚCI DLA FIRMY

- Dzięki udziałowi pracowniczki w **szkoleniu dla kobiet w biznesie** Twoja firma zyska osobę, która działa z większą pewnością siebie i świadomością własnych kompetencji, co przekłada się na skuteczność i samodzielność w realizacji zadań.
- Rozwijając postawę asertywną i umiejętność jasnego komunikowania granic, **pracowniczka ograniczy ryzyko nieporozumień, mobbingu i manipulacji**, wpływając na jakość współpracy w zespole i kulturę komunikacji.
- Udział w tym **szkoleniu z pewności siebie i autoprezentacji** pozwoli pracowniczce skuteczniej reprezentować firmę na spotkaniach, prezentacjach i wydarzeniach branżowych, budując pozytywny, profesjonalny wizerunek organizacji.
- Dzięki wzrostowi świadomości własnych mocnych stron i kompetencji **Twoja firma zyska bardziej zaangażowaną i zmotywowaną kobietę w zespole**, która chętniej podejmuje inicjatywę i bierze odpowiedzialność za realizację celów biznesowych.
- Rozwinięcie umiejętności delegowania i priorytetyzacji zadań pozwoli **lepiej wykorzystać potencjał pracowniczki**, co przekłada się na większą efektywność działań i lepsze wyniki zespołu.
- Twoja firma zyska ambasadorkę, która potrafi **łączyć profesjonalizm z autentycznością**, wzmacniając kulturę organizacyjną opartą na szacunku, współpracy i różnorodności.
- Dzięki udziałowi w **szkoleniu z obszaru wizerunkowego** pracowniczka nabędzie umiejętności, które zwiększają zaufanie i autorytet w oczach współpracowników i klientów, przekładając się na lepsze relacje biznesowe.
- Organizacja zyska pracowniczkę, która **lepiej radzi sobie ze stresem i presją**, zachowując efektywność, spokój i odporność w sytuacjach wymagających.
- Inwestując w rozwój kobiet w organizacji, **firma buduje wizerunek pracodawcy, który wspiera różnorodność, równość i rozwój kompetencji liderek kobiet**, co pozytywnie wpływa na employer branding i retencję talentów.
- Pracowniczka zatrudniona w Twojej firmie bezpiecznie i profesjonalnie zdobędzie nowe kompetencje interpersonalne, dzięki najwyższym **standardom usług szkoleniowych (SUS 2.0)** stosowanych w Human Skills.
- Otrzymasz dostęp do **indywidualnego doradztwa i wsparcia w projektowaniu planów szkoleniowych** i preferencyjnych warunków współpracy dla naszych stałych Klientów.



## CELE SZKOLENIA:

- **Rozwinięcie kompetencji w zakresie kreowania spójnej marki osobistej** i profesjonalnego wizerunku, który wspiera osiąganie celów zawodowych
- **Zwiększenie świadomości własnej wartości i pewności siebie, a także umiejętności wykorzystywania mocnych stron w środowisku zawodowym.**
- **Praktyczne zastosowanie efektywnej komunikacji interpersonalnej i asertywności w codziennych sytuacjach zawodowych, wzmacniające wpływ i autorytet w pracy.**
- **Wzmocnienie umiejętności autoprezentacji i prowadzenia wystąpień publicznych, umożliwiające świadome i pewne komunikowanie własnej kompetencji.**

## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA „SILNA KOBIETA – PEWNA SIEBIE I ASERTYWNA W ŻYCIU ZAWODOWYM”

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

- Silna czy słaba płęć, 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.

**Podsumowanie warsztatu:** 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.

**Czas trwania kursu:** 1 dzień

# Grow!



## JAK POWSTAŁ PROGRAM TEGO SZKOLENIA?

Tworząc program tego szkolenia, opieraliśmy się na skutecznych metodach szkoleniowych, takich jak **cykl Kolba i model Kirkpatricka**. Fundamentem jest praktyczność, przechodzisz przez cztery etapy: doświadczenie, refleksję, wyciąganie wniosków i testowanie w praktyce.

Nad programem pracowali nasi doświadczeni, certyfikowani trenerzy, którzy nie tylko znają teorię, ale przede wszystkim **są praktykami** i wiedzą, jak wyglądają realne wyzwania na Twoim stanowisku. Regularnie aktualizujemy program i materiały szkoleniowe – przeprowadzamy audyty, dostosowując je do trendów, najnowszych standardów SUS 2.0 (Standard Usług Szkoleniowych najnowszej generacji) i zmieniających się potrzeb rynku.

Każdy program jest też pod **stałą opieką merytoryczną CEO Human Skills Iwony Firmanty**, Certyfikowanej Trenerki, Psycholożki, Coachki **oraz dedykowanego opiekuna**, którzy czuwają nad jego jakością i aktualnością. Dodatkowo, po każdym szkoleniu przeprowadzamy ankiety ewaluacyjne, aby ocenić efektywność programu i stale go doskonalić. Twoja opinia ma realny wpływ na kształt kolejnych edycji!



# Grow!



## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

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

### PAKIET STACJONARNY

#### Co wchodzi w cenę szkolenia stacjonarnego?

- Realizacja szkolenia w naszym centrum szkoleniowo- doradczym lub w wybranej sali szkoleniowej w ścisłym centrum Warszawy. Dostosowanie do potrzeb osób z niepełnosprawnościami- poinformuj nas o tym. Sala wyposażona jest w urządzenia multimedialne, klimatyzację i wygodne miejsce dla każdego uczestnika.
- Przerwa kawowa premium: wybór kaw i herbat; soki; owoce; fit przekąski oraz najwyższej jakości desery.
- Lunch w pobliskiej restauracji lub na miejscu realizacji szkolenia. Jeżeli jesteś na szczególnej diecie, zgłoś nam swoje potrzeby przed szkoleniem.
- Pakiet szkoleniowy (materiały szkoleniowe, teczka, notatnik, długopis, gadżety).
- Uznany certyfikat odbycia szkolenia potwierdzony jakością SUS 2.0

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

- O dokładnej lokalizacji i szczegółach poinformujemy Cię mailowo przed szkoleniem.
- Szkolenie odbywa się w godzinach 9:00-16:00 – zapraszamy Cię już około godziny 8:45, to doskonała okazja, aby napić się kawy i poznać innych uczestników.
- W trakcie szkolenia będą przerwy kawowe i jedna dłuższa obiadowa.
- Na terenie sali konferencyjnej masz bezpłatny dostęp do szybkiego Internetu Wi-Fi .
- Szkolenie prowadzone jest w kameralnych grupach, masz szansę zadawać pytania i pracować na własnych przykładach.
- Szkolenie odbywa się w samym centrum Warszawy, jeżeli wybierasz się do nas samochodem, weź pod uwagę, że jest to centrum i strefa płatnego parkowania.
- Po zakończeniu szkolenia możesz liczyć na kontakt z trenerem, który odpowie na dodatkowe pytania.

# Grow!



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | II

## PAKIET ON-LINE

### Co wchodzi w cenę szkolenia on-line?

- Realizacja szkolenia na nowoczesnej, intuicyjnej platformie Clikmeeting lub Zoom z możliwością zadawania pytań na żywo, interakcji z trenerem i innymi uczestnikami.
- Praktyczne formy realizacji szkolenia takie jak ćwiczenia, dyskusje, praca w grupach, symulacje, co sprawia, że szkolenie jest równie efektywne, jak w formie stacjonarnej.
- Pakiet szkoleniowy w formie pdf w tym książki, ćwiczenia szkoleniowe lub inne dedykowane handouty.
- Uznany certyfikat odbycia szkolenia potwierdzony jakością SUS 2.0 w formie pdf.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po obyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

### Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu on-line?

- Przed udziałem w szkoleniu otrzymasz link do pokoju online oraz wszystkie niezbędne informacje organizacyjne.
- Szkolenie odbywa się na platformie Clikmeeting lub Zoom. Nie musisz nic instalować. Udział w szkoleniu jest możliwy za pośrednictwem komputera, laptopa oraz telefonu komórkowego. Dla większego komfortu rekomendujemy udział na komputerze lub laptopie.
- Logując się na szkolenie, skorzystaj z przeglądarki Google Chrome lub Firefox.
- Przed rozpoczęciem szkolenia przetestuj swoje urządzenie – sprawdź, czy masz działający mikrofon oraz kamerę, aby móc w pełni uczestniczyć w interaktywnych częściach szkolenia.
- Przygotuj notatnik oraz długopis.
- W trakcie szkolenia będą przerwy krótsze i jedna dłuższa obiadowa.
- Sprawdź jak się przygotować technicznie ([więcej informacji](#)).

# 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 | 12

**ZDOBĄDŹ UZNANY CERTYFIKAT ([LINK](#))**



**Human Skills**  
We Make You Grow

# C E R T Y F I K A T

Zaświadcza, że  
**Pani/Pan Imię i Nazwisko**

była uczestnikiem szkolenia:  
**NAZWA SZKOLENIA**

CERTYFIKAT nr XXX/XXX  
Trener: Imię i Nazwisko

Institucja szkoleniowa wpisana przez Wojewódzki Urząd Pracy  
w Warszawie pod numerem 214/00243/2014.

Certyfikat instytucji zatwierdzający wdrożenie standardu usług  
szkoleniowo-rozwojowych SUS 2.0: DEKRA/SUS/000176/1

Dokument elektroniczny, nie wymaga podpisu.



Polska Izba Firm  
Szkoleniowych



Data szkolenia: 12.12.2020 r.  
Data wystawienia dokumentu: 12.12.2020 r.

Firma szkoleniowa Human Skills  
ul. Widok 18/2, 00-023 Warszawa  
tel. (22)224 21 95-96, e-mail: [biuro@humanskills.pl](mailto:biuro@humanskills.pl)

# 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](mailto:biuro@humanskills.pl)

[www.humanskills.pl](http://www.humanskills.pl)



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 13

## CO NAS WYRÓŻNIA?

Poznaj nasze atuty, które pomogą Ci wzmocnić kompetencje i osiągnąć wyznaczone cele.

- Działamy **już od 2010 roku**, a od tamtej pory przeprowadziliśmy tysiące szkoleń dla osób indywidualnych i firm, nieustannie dostosowując naszą ofertę do realnych wyzwań rynku. Każde szkolenie opiera się na wypracowanych przez lata praktyki standardach, by nasi Klienci mogli rozwijać swoje umiejętności **w pewnym i sprawdzonym procesie**.
- Działalność naszej firmy jest stale audytowana wewnętrznie oraz zewnętrznie m.in. przez renomowaną organizację **DEKRA Certification**. Projektujemy szkolenia w oparciu o **Standard Usług Szkoleniowych 2.0**, a także należymy do Polskiej Izby Firm Szkoleniowych i kierujemy się jej Kodeksem Dobrych Praktyk.
- Wyróżniamy się jedną z **najszerzych tematycznie ofert szkoleń otwartych i zamkniętych, usług coachingowych oraz narzędzi diagnostycznych na rynku**. Możesz znaleźć u nas wszystko, czego potrzebujesz kompleksowo - od kompetencji menedżerskich czy sprzedażowych, przez soft skills aż po unikalne szkolenia PREMIUM.
- Nasza firma szkoleniowo- doradcza została **założona i stale prowadzona jest przez doświadczoną i wykwalifikowaną liderkę** - Iwonę Firmanty- psycholożkę, socjolożkę, certyfikowaną coachkę i trenerkę. Na co dzień merytorycznie wspiera ona nasz Zespół oraz czuwa nad jakością i efektywnością świadczonych usług.

## WYBRANE OPINIE NASZYCH KLIENTÓW:

- „Szkolenie przeprowadzone było profesjonalnie oraz w interesujący sposób, co znajduje odzwierciedlenie w pozytywnych ocenach uczestników. Program szkolenia pod względem merytorycznym został bardzo dobrze dostosowany do naszych oczekiwań. A Pani Agnieszka, jako trenerka zachęcała naszych pracowników do aktywnego uczestnictwa poprzez zorganizowanie pracy w grupach w formie warsztatów, co pozwoliło im na świetną integrację oraz możliwość podzielenia się swoim doświadczeniem. Na uznanie również zasługuje świetna organizacja, przygotowanie profesjonalnych materiałów szkoleniowych oraz stały kontakt z firmą, przed i po szkoleniu. Z przyjemnością polecamy firmę Human Skills oraz bardzo dziękujemy za organizację szkolenia.
- “Szkolenie upłynęło mi bardzo szybko. Trener wywarł wrażenie osoby kompetentnej i doświadczonej. Mam poczucie, że dużo z wyniesionych informacji będę mogła zastosować w swojej pracy.”
- „Bardzo duży zakres wiedzy i doświadczenie. Wiedza została przekazana ze spokojem, zaangażowaniem, tematy omówione szczegółowo, bardzo przydatne ćwiczenia. Szeroki zakres informacji, jasne materiały. Atmosfera bardzo przyjemna, kameralna, bezstresowa.”



# Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,  
00-023 Warszawa

Strona | 14

## Z NASZEJ OFERTY KORZYSTAJĄ LIDERZY NA RYNKU:



ZESKANUJ I SPRAWDŹ



SZKOLENIA OTWARTE

# 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