

## Nagrania – OLA BUDZYŃSKA

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Jak planować by zyskać 30 dni ekstra?	01:30:00	2016
2	Ogarnij się na Nowy Rok, czyli jak w końcu zrealizować swoje cele	01:30:00	2016
3	Zrób to dziś, czyli jak nie odkładać na jutro	01:38:00	2017
4	Jak znaleźć czas na rozwój?	01:35:00	2017
5	Jak zjeść słonia po kawałku, czyli zarządzanie czasem w projekcie	01:30:00	2017
6	Jak budować dobre nawyki w zarządzaniu czasem	01:30:00	2017
7	Jak sobie poradzić z wiecznym odkładaniem	01:18:00	2017
8	Planuj tak, jak lubisz. Jak zacząć planować po swojemu?	01:35:00	2017
9	Asertywność w zarządzaniu czasem. Jak budować i rozwijać pewność siebie	01:28:00	2017
10	Jak się zmotywować, by zrealizować swoje cele	01:30:00	2017
11	Kurs na cel. Jak planować i realizować swoje cele	00:53:00	2018
12	Jak sobie radzić z krytyką i działać	01:28:00	2018
13	Zrobione jest lepsze od doskonałego. Jak sobie radzić z perfekcjonizmem	01:18:00	2018
14	Mama ma czas – czyli jak uczyć (się od) dzieci zarządzania czasem	01:30:00	2018
15	Mama ma czas. Jak mieć czas, będąc mamą	01:18:00	2018
16	Od bloga do biznesu. Jak wystartować z biznesem online?	02:00:00	2018
17	Planuj jak mistrzyni. A potem działaj	01:34:00	2018
18	Organizacja to sztuka odpuszczania. Jak nauczyć się odpoczywać?	01:24:00	2018
19	Błędy, które popełniamy w biznesie online	01:28:00	2018
20	W 2019 będę wymiatać. Czyli o planowaniu bez postanowień noworocznych	01:23:00	2018
21	Motywacja, energia, zapał. Jak je znaleźć i nie stracić?	01:27:00	2019
22	Jak znaleźć pomysł na siebie i go z uporem realizować	01:32:00	2019
23	Na cholerę mi pewność siebie, czyli co ma asertywność do czasu	01:32:00	2019
24	Ja i moja samoocena mamy się cudownie. O poczuciu własnej wartości	01:25:00	2019



25	O porównywaniu się, bolączkach z tym związanych i jak do cholery tego nie robić	01:29:00	2019
26	O odwadze. Jak się nie bać podejmować decyzji, które mogą zmienić nasze życie?	01:29:00	2019
27	Marka osobista, która sprzedaje – blaski i cienie działania online	01:34:00	2019
28	Syndrom oszusta. Jak wreszcie uwierzyć w siebie i w swoje kompetencje	01:28:00	2019
29	Praca w domu – jak robić to dobrze i skutecznie	01:35:00	2019
30	Jak pokazać partnerowi, że planowanie jest fajne i razem realizować wspólne cele	01:32:00	2019
31	Jak zorganizować się od nowa po wakacjach	01:33:00	2019
32	Jak nie odkładać na ostatnią chwilę	01:28:00	2019
33	Cele-projekty-zadania. Jak rozkładać duże cele na małe zadania?	01:30:00	2019
34	Rutyna w codziennym życiu – zmora czy ułatwienie	01:26:00	2019
35	7 zasad skutecznej organizacji	01:03:00	2019
36	Jak skupić się na jednej rzeczy, gdy masz 100 pomysłów naraz	01:34:00	2019
37	Zaplanuj Nowy Rok. Narzędzia i techniki PSC	01:16:00	2019
38	Fałszywa skromność, czyli o umiejętności chwaleń się	01:24:00	2019
39	Co ma piernik do wiatraka, czyli o połączeniu celów z motywacją	01:11:00	2020
40	Samodyscyplina i motywacja w realizowaniu celów	01:30:00	2020
41	Budowanie biznesu na własnych zasadach	01:32:00	2020
42	Informacje zwrotne. Jak je dawać i przyjmować?	01:19:00	2020
43	Asertywność w pracy	01:28:00	2020
44	Przełamywanie siebie. Jak zacząć mówić tak temu, czego się boimy	01:25:00	2020
45	Techniki i metody organizacji, które pomagają w życiu	01:28:00	2020
46	Nawyki wspierające naszą efektywność	01:25:00	2020
47	Jak połączyć pracę na etacie z budowaniem własnego biznesu?	01:22:00	2020
48	Jak przekuć problemy, błędy i porażki w sukces	01:22:00	2020
49	Jak pomóc dzieciom w organizacji i ogarnianiu	01:20:00	2020
50	Wypalenie zawodowe – czy już mnie to dotyczy i jak sobie z nim radzić	01:27:00	2020
51	Jak wypromować swój pierwszy produkt?	01:55:00	2020



52	Analiza danych w biznesie - live z Janiną Bąk	01:32:00	2020
53	Biznesowe Q&A	01:40:00	2021
54	Zorganizuj się w 21 dni	01:21:00	2021
55	Freelance 2.0 czyli jak pracować mądrzej i skalować swój freelancerski biznes - live z Agnieszką Skupieńską	01:17:00	2021
56	Fundamenty skutecznego newslettera - live z Justyną Stańską	01:55:00	2021
57	Content Marketing - live z Basią Stawarz-Garcją	01:27:00	2021
58	O Pinterescie - live z Alicją Kudłą	01:24:00	2021
59	Kampanie reklamowe od A do Z - live z Asią Inak	02:02:00	2021
60	Wyzwanie Wymiatam z PSC w 2020 Dzień I: O podsumowaniach	01:01:00	2020
61	Wyzwanie Wymiatam z PSC w 2020 Dzień II: Analiza problemów i wyzwań	00:34:00	2020
62	Wyzwanie Wymiatam z PSC w 2020 Dzień III: Wizje i cele	00:57:00	2020
63	Wyzwanie Wymiatam z PSC w 2019 Dzień I: O podsumowaniach	01:22:00	2019
64	Wyzwanie Wymiatam z PSC w 2019 Dzień II: Analiza problemów i wyzwań	00:52:00	2019
65	Wyzwanie Wymiatam z PSC w 2019 Dzień III: Wizje i cele	01:10:00	2019
66	Wyzwanie #zróbtodzis dzień 1	00:39:00	2018
67	Wyzwanie #zróbtodzis dzień 2	00:25:00	2018
68	Wyzwanie #zróbtodzis dzień 3	00:31:00	2018
69	Wyzwanie #zróbtodzis dzień 4	00:26:00	2018
70	Wyzwanie #zróbtodzis dzień 5	00:38:00	2018
71	Wyzwanie #zróbtodzis - podsumowanie	00:23:00	2018



## Nagrania – OLA BUDZYŃSKA I #GIRLBOSS

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Live Oli z Kają Rybicką i Markiem Gut z Your KAYA	01:37:00	2021
2	Live Oli z Anią Kruk	01:32:00	2021
3	Live Oli z Zosią Zochniak	01:51:00	2021
4	Live Oli z Anną Kołomycew	01:12:00	2021
5	Live Oli z Moniką Kamińską	01:14:00	2021
6	Live Oli z Anią Bieluń i Ulą Ośmiałowską	01:29:00	2021

## Nagrania – MARCIN IWUĆ

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Określ punkt startu	01:13:00	2021
2	Każda sytuacja finansowa jest inna. Jak dbać o finanse w konkretnych sytuacjach życiowych?	01:26:00	2021
3	Przejmij dowodzenie. Jak zrobić dobry budżet?	01:09:00	2021
4	Zbuduj fundusz awaryjny i solidną poduszkę bezpieczeństwa	01:13:00	2020
5	Zaplanuj to, co możesz, a na resztę się przygotuj. Jak okiełznać wydatki nieregularne i nieprzewidziane?	01:10:00	2021
6	Zadbaj o przyszłość – jak zabezpieczyć swoje długoterminowe cele finansowe?	01:05:00	2021



## Nagrania – MAGDALENA MIZERA

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Video-tutorial Wstęp i parametry	00:22:00	2021
2	Video-tutorial Światło cz. 1	00:23:00	2021
3	Światło w fotografii cz. 2	01:19:00	2021
4	Video-tutorial Kompozycja cz. 1	00:17:00	2021
5	Kompozycja cz. 2	01:03:00	2021
6	Video-tutorial Kolory	00:18:00	2021
7	Video-tutorial Aplikacje do edycji zdjęć	00:20:00	2021
8	Video-tutorial Edycja zdjęć w Lightroom Mobile	00:19:00	2021
9	Edycja zdjęć – sesja Q&A, na żywo oraz edycja zdjęć Klubowiczek	01:30:00	2021
10	Video-tutorial Domowe studio	00:15:00	2021
11	Domowe studio z sesją Q&A	01:17:00	2021
12	Błędy w fotografowaniu telefonem	00:18:00	2021
13	Zdjęcia w plenerze	00:25:00	2021
14	Portrety	01:18:00	2021
15	Styl i spójność	00:15:00	2021
16	Publikowanie zdjęć w internecie	00:16:00	2021
17	Webinar na zakończenie – jak porządkować i drukować zdjęcia	01:12:00	2021

## Nagrania – AGATA UCIŃSKA

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Joga na żywo z serii „Pierwsze kroki” z dnia 12.05.2021	00:43:00	2021
2	Joga na żywo z serii „Relaks z jogą” z dnia 19.05.2021	00:43:00	2021



3	Joga na żywo z serii „Zastrzyk energii” z dnia 26.05.2021	00:43:00	2021
4	Joga dla kręgosłupa 1	00:20:00	2021
5	Medytacja - obserwacja oddechu	00:13:00	2021
6	Joga na żywo z serii „Pierwsze kroki” z dnia 09.06.2021	00:43:00	2021
7	Q&A z fizjoterapeutą Marciniem Ucińskim	01:58:00	2021
8	Joga na żywo z serii „Relaks z jogą” z dnia 16.06.2021	00:44:00	2021
9	Joga na żywo “Zastrzyk energii” z dnia 23.06.2021	00:45:00	2021
10	Joga dla kręgosłupa 2	00:16:00	2021
11	Joga na żywo z serii "Pierwsze kroki" z dnia 07.07.2021	00:45:00	2021
12	Joga na żywo z serii "Relaks z jogą" z dnia 14.07.2021	00:46:00	2021
13	Joga na żywo z serii "Zastrzyk energii" z dnia 21.07.2021	00:47:00	2021
14	Webinar o stresie	01:22:00	2021
15	Joga dla kręgosłupa 3	00:17:00	2021
16	Joga dla kręgosłupa 4	00:17:00	2021
17	Medytacja - skanowanie ciała	00:15:00	2021
18	Joga na żywo z serii “Pierwsze kroki” z dnia 11.08.2021	00:45:00	2021
19	Joga na żywo z serii “Relaks z jogą” z dnia 18.08.2021	00:45:00	2021
20	Joga na żywo z serii “Zastrzyk energii” z dnia 25.08.2021	00:47:00	2021
21	Joga dla kręgosłupa 5	00:21:00	2021
22	Joga na żywo z serii “Pierwsze kroki” z dnia 15.09.2021	00:47:00	2021
23	Joga na żywo z serii “Zastrzyk energii” z dnia 29.09.2021	00:44:00	2021
24	Joga na żywo z serii “Pierwsze kroki” z dnia 6.10.2021	00:44:00	2021
25	Joga na żywo z serii “Relaks z jogą” z dnia 13.10.2021	00:47:00	2021
26	Joga na żywo z serii “Relaks z jogą” z dnia 15.10.2021	00:47:00	2021
27	Joga na żywo z serii “Zastrzyk energii” z dnia 20.10.2021	00:48:00	2021
28	Joga dla kręgosłupa 6	00:18:00	2021



## Nagrania – ANDRZEJ TUCHOLSKI

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Krok pierwszy - jak zachować spoój i pozostać sobą w nieznanej sytuacji (Stoicyzm)	01:36:00	2021
2	Krok drugi – jak zdefiniować sytuację pod siebie i przejąć kontrolę (Egzystencjalizm)	01:30:00	2021
3	Krok trzeci – najważniejsze kompetencje pozwalające poradzić sobie z czymkolwiek (High Agency Skills)	01:27:00	2021
4	Krok czwarty – jak kultywować pełną odpowiedzialność i niezłomność	01:38:00	2021
5	Krok piąty – jak płynnie tańczyć pomiędzy problemami (komunikacja i kreatywne rozwiązywanie problemów)	01:18:00	2021
6	Krok szósty – jak obracać problem tak długo, aż przestanie być trudny (najważniejsza sztuka wysokosprawczości)	01:22:00	2021
7	Polecenia - filmy	00:09:00	2021
8	Polecenia - seriale	00:08:00	2021
9	Polecenia - książki	00:05:00	2021

## Nagrania – KATARZYNA RELIDZYŃSKA

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Po co Ci mastermind i dlaczego jest Ci potrzebny?	01:21:00	2021
2	Jak znaleźć swoją idealną grupę mastermind?	00:16:00	2021
3	Jak usprawnić sobie pracę w grupie mastermind?	01:02:00	2021
4	Jak skutecznie realizować zadania w grupie?	01:18:00	2021
5	Fakty i mity na temat pracy w grupie mastermind	01:34:00	2021
6	Case study: zrobione jest lepsze od doskonałego, czyli projekty, które powstały podczas pracy w grupie mastermind	02:05:00	2021



## Nagrania – WERONIKA BORUŃ

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Wprowadzenie do projektowania graficznego	01:11:00	2021
2	Video-tutorial Canva: – Lista do druku + grafiki do social media	02:42:00	2021
3	Video-tutorial Photopea: wprowadzenie + banner promocyjny	01:34:00	2021
4	Video-tutorial Photopea: Mockupy i tworzenie scen – grafiki do Social Media	01:16:00	2021
5	Trendy w grafice i projektowaniu + Q&A	01:02:00	2021
6	Video-tutorial: Kolory w projektowaniu	00:27:00	2021
7	Video-tutorial: Inkscape - projekt wizytówki	00:40:00	2021
8	Photopea+Inkscape: plakat z retro ilustracją	00:39:00	2021
9	Video-prezentacja Typografia i edycja tekstu	00:27:00	2021
10	Video-tutorial Canva: projekt CV	00:55:00	2021
11	Video-prezentacja Podsumowanie ścieżki + przegląd książek o projektowaniu	00:20:00	2021
12	Inkscape: wprowadzenie do programu	01:20:00	2021
13	Canva: tworzenie scen (pliki .png + prosta edycja kolorów w Photopea)	00:17:00	2021
14	Inkscape: projekt logo	00:36:00	2021
15	Canva: projekt wizytówki	00:20:00	2021
16	Inkscape: Wektoryzacja bitmapy, tworzenie ozdobnych elementów .svg (do wykorzystania m.in. w Canvie)	00:15:00	2021
17	Inkscape: krzywe Béziera	00:17:00	2021
18	Inkscape: tworzenie wektorowej ilustracji	00:29:00	2021





## Nagrania – DOMINIK JUSZCZYK

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Dlaczego warto skupiać się na mocnych stronach	01:26:00	2020
2	Jak poznać działanie swoich talentów?	01:12:00	2020
3	Czym są dojrzałości i niedojrzałości talentów, czym są ich blaski i cienie?	01:04:00	2021
4	Jak rozmawiać o talentach? Rozmowy z bliźniakami talentowymi i opowiadanie o swoim profilu	01:00:00	2021
5	Znamy swoje talenty - jak budować z nich mocne strony?	01:06:00	2021
6	Zebranie dotychczasowej wiedzy i pokazanie następnych możliwości pracy z talentami	01:15:00	2021

## Nagrania – MARZENA FENERT

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Jak wspomagać rozwój chwytu u dziecka?	01:29:00	2021

## Nagrania – KASIA MISTACOGLU

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Strategiczne ABC	01:32:00	2020
2	Audyty Treści	01:31:00	2020
3	Audyty bloga - maj 2020	01:02:00	2020
4	Audyty Bloga – czerwiec 2020	01:08:00	2020
5	Audyty bloga – lipiec 2020	00:59:00	2020



6	Audyt bloga – sierpień 2020	00:42:00	2020
7	Audyt bloga – wrzesień 2020	00:44:00	2020
8	Jak przygotować się z blogową strategią na 2021	01:23:00	2020

## *Nagrania* – JADWIGA KORZENIEWSKA

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Prokrastynacja	02:54:00	2020
2	Perfekcjonizm	02:50:00	2020
3	Podnosimy gotowość do zmiany	02:02:00	2021
4	Fundamenty motywacji wewnętrznej: wartości, misja i wizja	02:16:00	2021
5	Tworzymy Indywidualny Plan Działania	02:09:00	2021
6	Motywacja zewnętrzna, w tym społeczna + Modyfikowanie indywidualnego planu działania	02:14:00	2021

## *Nagrania* – MARTYNA BLIGA

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Insta Q&A: Spójność profilu na Instagramie	01:00:00	2020
2	Insta Q&A: Hashtagi	01:02:00	2020
3	Insta Q&A: Docieranie do nowych odbiorców	00:58:00	2020
4	Insta Q&A: Budowanie zaangażowania wśród odbiorców	01:04:00	2020
5	ABC Instagrama	02:03:00	2020
6	Insta Q&A: Statystyki	01:00:00	2020
7	Insta Q&A - Algorytm Instagrama	00:48:00	2020
8	Jak robić angażujące InstaStories	01:03:00	2021



## Nagrania – MAŁGORZATA WOLSKA

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	O planowaniu i realizowaniu celów zawodowych z wykorzystaniem mocnych stron	02:24:00	2020
2	Przykłady wykorzystania mocnych stron w konkretnej pracy	01:51:00	2020
3	Elementy skutecznego profilu na LinkedIn	02:36:00	2020
4	Analiza profili na LinkedIn	02:17:00	2020
5	Elementy dobrego CV	03:02:00	2021
6	Metamorfozy CV Klubowiczek	01:29:00	2021
7	O jawnym i ukrytym rynku pracy	01:24:00	2021
8	Zanim pójdziesz na rozmowę rekrutacyjną	01:52:00	2021
9	Rozmowa z Olą Budzyńską o wykorzystaniu zadań praktycznych w procesie rekrutacji	01:33:00	2021
10	3 scenariusze zmian zawodowych	01:21:00	2021
11	Pozytywne historie zmian zawodowych Klubowiczek PSC	00:52:00	2021



## Nagrania – POZOSTAŁE

Lp.	Tytuł nagrania	Czas trwania	Rok
1	Nie ma zmian bez zmian - live ekspertów Klubu PSC	01:36:00	2020
2	5 błędów, które popełniasz w nauce języków obcych	01:00:00	2021
3	Jak jeść zdrowiej i chudnąć bez liczenia kalorii?	01:23:00	2021

## Kursy, listy, karty pracy

W Klubie PSC znajduje się dużo więcej materiałów – karty pracy, notatki, checklisty, listy do druku, merytoryczne e-booki, kurs „Zrób to dziś” oraz cykliczne posty w grupie na Facebooku!

Więcej informacji o materiałach znajdujących się na platformie klubowej znajdziesz na stronie [klubpsc.pl](http://klubpsc.pl)

