

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 chwalenia 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 |
| 7 | Live Oli z Joanną Banaszewską | 01:31:00 | 2021 |
| 8 | Live Oli z Kasią Koczułap | 01:35:00 | 2021 |
| 9 | Live Oli z Ewą Grzelakowską-Kostoglu | 01:25:00 | 2022 |
| 10 | Live Oli z Kamilą Piwowarską | 01:20:00 | 2022 |
| 11 | Live Oli z Martą Lech-Maciejewską | 01:37:00 | 2022 |
| 12 | Live Oli i #GrilBoss - kwiecień 2022 | <i>dostępne od 04.2022</i> | |

Nagrania – MAGDALENA KOMSTA

| Lp. | Tytuł nagrania | Czas trwania | Rok |
|-----|---|--------------|------|
| 1 | Lekcje audio 1. To nie tylko złe nawyki: kiedy i gdzie szukać wsparcia przy poważnych problemach ze snem i regeneracją? | 00:13:00 | 2021 |
| 2 | Twój sen i regeneracja. Określ punkt startu | 01:46:00 | 2021 |
| 3 | Czas na sen i regenerację – ile go potrzebujesz i jak go znaleźć? | 01:41:00 | 2021 |
| 4 | Q&A na żywo z Magdą Komstą (grudzień) | 01:06:00 | 2021 |
| 5 | Lekcja audio 2. Neuronietypowość a sen i regeneracja | 00:12:00 | 2021 |
| 6 | Jak spać głęboko i prawdziwie się regenerować? | 01:58:00 | 2022 |
| 7 | Lekcja audio 3. Kiedy stres nie pozwala odpocząć i zasnąć | 00:10:00 | 2022 |



| | | | |
|----|--|----------------------------|------|
| 8 | Życie w zgodzie ze swoim zegarem biologicznym | 01:33:00 | 2022 |
| 9 | Lekcja audio 4. Praca zmianowa | 00:11:00 | 2022 |
| 10 | Q&A na żywo z Magdą Komstą (luty) | 01:13:00 | 2022 |
| 11 | Nawyki i rytuały: jak milej zaczynać dzień, z energią zabierać się do pracy, łatwiej się odprężyć i szybciej zasypiać wieczorem? | 01:42:00 | 2022 |
| 12 | Lekcje audio 5. Nie mogę pracować/odpoczywać/iść spać, kiedy mam nieposprzątane | 00:10:00 | 2022 |
| 13 | Żywnienie, suplementacja i gadżety dla optymalizacji regeneracji | <i>dostępne od 04.2022</i> | |
| 14 | Q&A na żywo z Magdą Komstą (kwiecień) | <i>dostępne od 04.2022</i> | |

Nagrania – DOMINIK JUSZCZYK (VI EDYCJA)

| Lp. | Tytuł nagrania | Czas trwania | Rok |
|-----|---|----------------------------|------|
| 1 | Jak wybieramy plany i cele? | 01:07:00 | 2021 |
| 2 | Ile mam czasu na działanie? Różne typy planów/celów/działań | 01:16:00 | 2021 |
| 3 | Wybieranie i opisywanie planów – różne metody | 01:18:00 | 2021 |
| 4 | Q&A na żywo z Dominikiem Juszczykiem (listopad) | 01:03:00 | 2021 |
| 5 | Emocje, zmiany, cele | 01:14:00 | 2021 |
| 6 | Q&A na żywo z Dominikiem Juszczykiem (grudzień) | 01:18:00 | 2021 |
| 7 | Kluczowe aktywności w tygodniu/miesiącu | 01:08:00 | 2022 |
| 8 | Dzielenie planów/celów na taktyki/zadania | 00:58:00 | 2022 |
| 9 | Q&A na żywo z Dominikiem Juszczykiem (styczeń) | 01:02:00 | 2022 |
| 10 | Retrospektywy – jak wykorzystać dla siebie | 01:02:00 | 2022 |
| 11 | Q&A na żywo z Dominikiem Juszczykiem (luty) | 00:52:00 | 2022 |
| 12 | Q&A na żywo z Dominikiem Juszczykiem (marzec) | 01:11:00 | 2022 |
| 13 | Q&A na żywo z Dominikiem Juszczykiem (kwiecień) | <i>dostępne od 04.2022</i> | |
| 14 | Podsumowanie i zaplanowanie dalszej części roku | <i>dostępne od 04.2022</i> | |



Nagrania – MAGDA OSTROWSKA

| Lp. | Tytuł nagrania | Czas trwania | Rok |
|-----|--|---------------------|------|
| 1 | Definiowanie założeń projektowych | 01:29:00 | 2021 |
| 2 | Asanowy Tips&Tricks – Tworzenie briefu projektowego | 01:27:00 | 2021 |
| 3 | Q&A na żywo z Magdą Ostrowską (listopad) | 01:46:00 | 2021 |
| 4 | Asanowy Tips&Tricks – Skróty klawiaturowe | 00:02:00 | 2021 |
| 5 | Tworzenie planu projektu | 01:28:00 | 2021 |
| 6 | Q&A na żywo z Magdą Ostrowską (grudzień) | 00:35:00 | 2021 |
| 7 | Asanowy Tips&Trics – Integracja Asany z aplikacją | 00:04:00 | 2022 |
| 8 | Trójkąt projektowy: Czas | 01:33:00 | 2022 |
| 9 | Q&A na żywo z Magdą Ostrowską (styczeń) | 00:48:00 | 2022 |
| 10 | Asanowy Tips&Trics – Organizacja zakładki „My Tasks” | 00:22:00 | 2022 |
| 11 | Trójkąt projektowy: Zakres i budżet projektu | 01:27:00 | 2022 |
| 12 | Q&A na żywo z Magdą Ostrowską (luty) | 00:45:00 | 2022 |
| 13 | Asanowy Tips&Trics – Różne zastosowania tagów | 00:08:00 | 2022 |
| 14 | Zarządzanie ryzykiem projektowym | 01:19:00 | 2022 |
| 15 | Q&A na żywo z Magdą Ostrowską (marzec) | 00:30:00 | 2022 |
| 16 | Asanowy Tips&Trics – Tworzenie tasków z maili | dostępne od 04.2022 | |
| 17 | Ewaluacja projektu | dostępne od 04.2022 | |
| 18 | Q&A na żywo z Magdą Ostrowską (kwiecień) | dostępne od 04.2022 | |



Nagrania – KASIA MALINOWSKA

| Lp. | Tytuł nagrania | Czas trwania | Rok |
|-----|---|----------------------------|------|
| 1 | Samoświadomość. Od tego zacznij | 01:08:00 | 2021 |
| 2 | Q&A na żywo z Kasią Malinowską (listopad) | 01:16:00 | 2021 |
| 3 | Perfekcjonizm. Nie, dziękuję! | 01:07:00 | 2021 |
| 4 | Q&A na żywo z Kasią Malinowską (grudzień) | 01:17:00 | 2021 |
| 5 | Emocje. Twoja instrukcja obsługi | 01:18:00 | 2022 |
| 6 | Q&A na żywo z Kasią Malinowską (styczeń) | 01:11:00 | 2022 |
| 7 | Asertywność. Czas zadbać o swoje granice | 01:10:00 | 2022 |
| 8 | Q&A na żywo z Kasią Malinowską (luty) | 01:26:00 | 2022 |
| 9 | Porażki i sukcesy. Uznaj pierwsze, ale kolekcjonuj drugie | 01:13:00 | 2022 |
| 10 | Q&A na żywo z Kasią Malinowską (marzec) | 01:09:00 | 2022 |
| 11 | Nieposkromiona pewność siebie. To jest Twój czas! | <i>dostępne od 04.2022</i> | |
| 12 | Q&A na żywo z Kasią Malinowską (kwiecień) | <i>dostępne od 04.2022</i> | |

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 nieznannej 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 (IV EDYCJA)

| 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 | Audyty bloga – sierpień 2020 | 00:42:00 | 2020 |
| 7 | Audyty 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

