

# AKADEMIA BIZNESU część I – marka osobista i work life balance

## Informacje o usłudze

<b>Czy usługa może być dofinansowana?</b>	Tak
<b>Sposób dofinansowania</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników</li></ul>
<b>Rodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Podrodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Dostępność usługi</b>	Otwarta

Numer usługi		<b>2018/10/12/15262/233358</b>	
Cena netto	<b>3 048,78 zł</b>	Cena brutto	<b>3 750,00 zł</b>
Cena netto za godzinę	<b>190,55 zł</b>	Cena brutto za godzinę	<b>234,38</b>
Usługa z możliwością dofinansowania		<b>Tak</b>	
Liczba godzin usługi		<b>16</b>	
Termin rozpoczęcia usługi	<b>2019-01-16</b>	Termin zakończenia usługi	<b>2019-01-17</b>
Termin rozpoczęcia rekrutacji	<b>2018-10-12</b>	Termin zakończenia rekrutacji	<b>2018-12-16</b>
Maksymalna liczba uczestników		15	
Kategoria główna KU		<b>Usługi</b>	
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych		<b>Certyfikaty:</b> Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych	
Czy usługa pozwala na zdobycie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?		<b>Nie</b>	
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?		<b>Nie</b>	

Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?

**Tak**

## Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu		<b>Fundacja FORTIS</b>	
Osoba do kontaktu	<b>Małgorzata Kuczmik</b>	Telefon	<b>+48 881 229 811</b>
E-mail	<b>malgorzata.kuczmik@fundacjafortis.pl</b>		

## Cel usługi

### Cel edukacyjny

Efekty kształcenia w zakresie wiedzy: uczestnik ma uporządkowaną wiedzę z zakresu kształtowania i prowadzenia polityki silnej marki osobistej. Efekty kształcenia w zakresie umiejętności: uczestnik umie samodzielnie zarządzać swoim czasem oraz zastosować techniki radzenia sobie ze stresem. Efekty kształcenia w zakresie kompetencji społecznych: uczestnik nabywa umiejętność samokształcenia się, rozumie jak skutecznie zarządzać marką osobistą, jak efektywnie organizować sobie pracę oraz co zrobić aby oswoić sytuacje trudne.

## Szczegółowe informacje o usłudze

### Ramowy program usługi

#### **Rozpoczęcie szkolenia.**

Przedstawienie się trenera i uczestników.

Przedstawienie celów i agendy szkolenia.

Przyjęcie zasad aktywnego uczestnictwa w szkoleniu.

Co to jest marka osobista?

Marki Osobista

Dlaczego warto budować własną markę?

Jak stworzyć podstawy silnej marki?

Samoanaliza

Archetypy marki

Sposoby i techniki komunikacji z grupą docelową

Media społecznościowe –  
jak świadomie z nich korzystać

Dlaczego warto korzystać z mediów społecznościowych?  
Budowanie wizerunku w mediach społecznościowych  
Jak zarabiać na mediach społecznościowych?

Awatar klienta

Stworzenie grupy docelowej  
Znalezienie niszy dla swoich produktów/usług

Zarządzanie stresem

Pojęcie stresu i jego rodzaje  
Wypalenie zawodowe  
Samoanaliza

Techniki oswojania stresu

Nie taki stres straszny, jak go malują  
Sposoby radzenia sobie ze stresem

Zarządzanie sobą w czasie

Co to jest czas?  
Wyznaczenie celu strategicznego  
Osadzenie celu strategicznego na osi czasu i  
zaplanowanie konkretnych działań

„Złota piątka”

Praca z przekonaniem, które utrudniają osiągnięcie celów  
Narzędzia ułatwiające zarządzanie sobą w czasie  
Automotywacja i sposoby na jej utrzymanie

**Zakończenie szkolenia.**

Podsumowanie szkolenia.  
Wytyczenie obszarów do pracy po szkoleniu.  
Informacje zwrotne od uczestników oraz ankieta  
oceniająca szkolenie.  
Rozdanie certyfikatów dla uczestników.

---

## Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Po ukończeniu szkolenia uczestnik ma uporządkowaną wiedzę z zakresu budowania silnej marki osobistej, technik radzenia sobie ze stresem oraz sposobów zarządzania sobą w czasie.

W procesie uczenia się uczestnik nabywa praktyczne umiejętności z zakresu zarządzania i promocji swojej marki osobistej w mediach społecznościowych, radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz technik wyznaczania celów.

Ponadto szkolenie ma na celu rozwój świadomości i poszerzenie wiedzy na temat znaczenia promocji własnej firmy oraz zarządzanie takimi wartościami jak czas i stres.

## Grupa docelowa

Osoby prowadzące własną działalność gospodarczą, pracownicy sektora małych i średnich firm.

## Materiały dydaktyczne

Zeszyt ćwiczeń i autorskie materiały trenera.

## Informacje dodatkowe

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest zebranie się minimalnej grupy 6 osób. W przypadku, gdy grupa się nie zbierze, wyznaczony zostanie nowy termin szkolenia.

## Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Marki Osobista	2019-01-16	09:00	11:00	2:00
2	Archetypy marki	2019-01-16	11:00	12:00	1:00
3	Awatar klienta	2019-01-16	12:00	13:00	1:00
4	Przerwa	2019-01-16	13:00	13:30	0:30
5	Media społecznościowe – jak świadomie z nich korzystać	2019-01-16	13:30	17:00	3:30
6	Zarządzanie stresem	2019-01-17	09:00	12:00	3:00
7	Techniki oswojania stresu	2019-01-17	12:00	13:00	1:00
8	Przerwa	2019-01-17	13:00	13:30	0:30
9	Zarządzanie sobą w czasie	2019-01-17	13:30	15:30	2:00
10	Przerwa	2019-01-17	15:30	15:45	0:15
11	„Złota piątka”	2019-01-17	15:45	17:00	1:15

## Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	<b>Aleksandra Goc</b>
Obszar specjalizacji	FRIS Sprzedaż i obsługa Klienta Budowanie Marki Osobistej Zarządzanie stresem Team Coaching Budowanie zespołu
Doświadczenie zawodowe	Doświadczenie w sprzedaży i obsłudze klienta. Doświadczenie na stanowisku Kierownik Zespołu Sprzedaży. Doświadczenie na stanowisku Kontroler Jakości Obsługi Klienta. Doświadczenie na stanowisku Trener. Doświadczenie w marketingu, na stanowisku Brand Manager.
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Tak, ponad 8 lat
Wykształcenie	Studia Magisterskie Akademia Ekonomiczna w Katowicach - Finanse i Ubezpieczenia Studia Podyplomowe Akademia Ekonomiczna - Psychologia w zarządzaniu Studia Podyplomowe Uniwersytet Śląski - Zarządzanie Zasobami Ludzkimi Roczna Szkoła Trenerów Metrum ABC Coachingu Polska Szkoła Coachingu Metrum Kurs Certyfikacyjny Trener FRIS

Imię i nazwisko	<b>Barbara Lech</b>
Obszar specjalizacji	Dress code w biznesie Zarządzanie sobą w czasie Sztuka występów publicznych w budowaniu własnego wizerunku Action learning – coaching dla grup Rola wizerunku w budowaniu własnej marki Zespół marzeń Psychologia biznesu Świadoma siebie – zbuduj siłę i wyznacz cele Złota 5! Czyli metoda do wyznaczania i realizacji celów Sztuka autoprezentacji w budowaniu własnego wizerunku
Doświadczenie zawodowe	Doświadczenie jako coach, prowadzący sesje indywidualne i grupowe w zakresie budowania wizerunku oraz Life&Business Coaching Dyrektor Śląskiej Izby Coachingu Doświadczenie jako Trener Biznesu Doświadczenie w prowadzeniu i organizowaniu eventów Doświadczenie jako stylistka i wizażystka Doświadczenie jako referent ds. księgowości Doświadczenie jako specjalista ds. marketingu i reklamy
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Tak, ponad 8 lat

Wykształcenie	Studia Magisterskie Uniwersytet Śląski w Katowicach - Malarstwo Studia Podyplomowe Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej Coaching i Mentoring Studium Terapii Manualnych we Wrocławiu Studia Podyplomowe Akademia Ekonomiczna w Katowicach Zarządzanie Firmą
---------------	---

## Lokalizacja usługi

Adres: <b>Tadeusza Kościuszki 205 40-525 Katowice, woj. śląskie</b> Szczegóły miejsca realizacji usługi:	Warunki logistyczne: <b>Klimatyzacja, Wi-fi, Inne, Interaktywna tablica z projektorem multimedialnym EPSON, EB-143Wi, nagłośnieniem, kamerami, zestawem do streamingu. Własny monitorowany parking.</b>
--	--