

# Wewnątrz - czy zewnątrzsterowność - automotywacja w pracy

## 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>2019/05/15/13272/402322</b>		
Cena netto	<b>540,00 zł</b>	Cena brutto	<b>540,00 zł</b>
Cena netto za godzinę	<b>60,00 zł</b>	Cena brutto za godzinę	<b>60,00</b>
Usługa z możliwością dofinansowania	<b>Tak</b>		
Liczba godzin usługi	<b>9</b>		
Termin rozpoczęcia usługi	<b>2019-05-20</b>	Termin zakończenia usługi	<b>2019-05-20</b>
Termin rozpoczęcia rekrutacji	<b>2019-05-15</b>	Termin zakończenia rekrutacji	<b>2019-05-20</b>
Maksymalna liczba uczestników	25		
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>Klinika Wiedzy Agata Drabek</b>	
Osoba do kontaktu	<b>Agata Drabek</b>	Telefon	<b>+48608638947</b>
E-mail	<b>agatadrabek@klinikawiedzy.pl</b>		

## Cel usługi

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest umiejętność doboru czynników wewnętrznych i zewnętrznych wpływających na motywację w procesie pracy. Celem szkolenia jest nabycie przez Uczestników wiedzy na temat technik motywacyjnych i umiejętności wykorzystywania ich w codziennej pracy. Szkolenie wspiera rozwój osobisty pracowników, pomaga zapobiegać wypaleniu zawodowemu oraz utrzymywać aktywność zawodową

## Szczegółowe informacje o usłudze

### Ramowy program usługi

Program szkolenia:

Program szkolenia

1. Teoria motywacji - aspekt psychologiczny
2. Motywacja a automotywacja - motywujące czynniki zewnętrzne a czynniki wewnętrzne
3. Autodiagnoza własnych zasobów motywacyjnych
4. Czynniki motywujące a demotywatory - analiza przypadków
5. Czym jest automotywacja?
6. Odkrywanie własnego potencjału
7. Automotywacja w pracy
8. Praca na zasobach
9. Problemy decyzyjne a automotywacja
10. Problem automotywacji w monotonnej pracy i przy rutynowych obowiązkach
11. Stres jako czynnik demotywujący
12. Life - work balance
13. Wyznaczanie celów i priorytetów w procesie automotywacji
14. Przekonania i nawyki jako czynniki wpływające na obniżenie automotywacji
15. Trudne sytuacje w pracy - jak sobie z nimi radzić, żeby się nie zdemotywować

16. Skazani na sukces, zablokowani wizją porażki
17. Techniki automotywacyjne – prezentacja i omówienie
18. Motywacja wewnętrzna – jak ją w sobie odnaleźć i uruchomić
19. Dostosowanie technik automotywacyjnych do typów osobowości
20. Analiza skuteczności
21. Rola emocji w procesie automotywacji
22. Zarządzanie czasem jako element automotywacji
23. Problem wypalenia zawodowego i rola automotywacji w profilaktyce tego zjawiska
24. Automotywacja jako droga do poczucia satysfakcji i spełnienia – nie tylko zawodowego
25. Budowanie poczucia własnej wartości
26. Automotywacja w życiu codziennym

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

Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy posiadają:

W efekcie szkolenia Uczestnicy:

Zdobędą wiedzę na temat motywacji i automotywacji

Zdiagnozują własne zasoby motywacyjne

Poznają i nauczą się stosować najskuteczniejszych technik automotywacyjnych

Poznają zasady automotywacji w pracy

Nauczą się, jak radzić sobie ze stresem, syndromem wypalenia zawodowego i jak wspierać swoją motywację w monotonna i rutynowych obowiązkach zawodowych

Dowiedzą się, jak utrzymać równowagę między pracą zawodową a życiem prywatnym

Udoskonalą swoje umiejętności w zakresie zarządzania czasem i planowania

## Grupa docelowa

Szkolenie dedykowane jest dla pracowników wszystkich branż. Minimalna liczba uczestników: 10.

## Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Wewnątrz - czy zewnątrzsterowność - automotywacja w pracy	2019-05-20	08:00	17:00	9:00

## Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	<b>Ewa Tomczak</b>
Obszar specjalizacji	praca zespołowa, komunikacja, radzenie ze stresem, obsługa klienta

Doświadczenie zawodowe	trener, menadżer, doradca ds. klientów kluczowych
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Kilkadziesiąt godzin w obszarze specjalizacji
Wykształcenie	Wykształcenie wyższe

## Lokalizacja usługi

Adres: <b>Piotrkowska 249/251/22</b> <b>90-456 Łódź, woj. łódzkie</b>  Szczegóły miejsca realizacji usługi: <b>Na życzenie Zamawiającego miejsce realizacji szkolenia może ulec zmianie</b>	Warunki logistyczne:
--	----------------------