



APS Piotr Olgierd
Sułkowski



Szkolenie: Efektywne zarządzanie sobą w czasie

Numer usługi 2024/03/13/36960/2095446

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 20.05.2024 do 20.05.2024

1 694,00 PLN brutto

1 694,00 PLN netto

141,17 PLN brutto/h

141,17 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób zainteresowanych tematem efektywnego zarządzania sobą w czasie. Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	16-05-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	12
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do stosowania 16 gotowych metod zarządzania sobą w czasie, wybranych spośród różnych koncepcji i podejść, definiowania metody KAIZEN, i wykorzystania jej w praktyce. Szkolenie uczy jak planować oraz wdrażać do swojego życia realizację celów w myśl metodologii KAIZEN.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnicy stosują 16 gotowych metod zarządzania sobą w czasie, wybranych spośród różnych koncepcji i podejść, definiują metodę KAIZEN, i wykorzystują ją w praktyce.	Uczestnicy rozróżniają aż 16 gotowych metod zarządzania sobą w czasie, wybranych spośród różnych koncepcji i podejść	Test teoretyczny
	Uczestnicy definiują na czym polega metoda KAIZEN, rozumieją dlaczego jest tak efektywna i nauczą się wykorzystywać ją w praktyce	Test teoretyczny
	Uczestnicy stosują podstawy motywowania oraz wykorzystują w praktyce techniki motywacyjne	Test teoretyczny
	Uczestnicy rozróżniają na czym polega skuteczne budowanie nawyków i dlaczego jest to tak ważne dla efektywności osobistej	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Moduł I

Wybrane metody zarządzania sobą w czasie:

- Sześć metod organizacji zadań z ćwiczeniami do wybranych metod
- Dwie metody kreacji rozwiązań z ćwiczeniami do wybranych metod
- Osiem metod efektywnej realizacji zadań z ćwiczeniami do wybranych metod

Moduł II

Metoda KAIZEN:

- Krótka historia KAIZEN
- Dlaczego KAIZEN działa i jest tak skuteczne?
- Realizacja konkretnych celów w oparciu o metodę KAIZEN na przykładach z ćwiczeniami

Moduł III

Motywowanie:

- Podstawy motywacji
- Style motywowania
- Wybrane strategie motywacyjne z ćwiczeniami

Moduł IV

Budowanie wspierających nawyków:

- Podstawowa koncepcja budowania nawyków
- Planowanie wartościowych nawyków w oparciu o metodę małych kroków

Szkolenie składa się z 12 godzin dydaktycznych.

Szkolenie są przeprowadzane w oparciu o koncepcję nauki przez doświadczenie. 60% czasu zajmą zadania praktyczne, wyzwania, scenki, gry, prezentacje uczestników i symulacje pracy. Zajęcia będą prowadzone z dużą intensywnością i zmiennością proponowanych ćwiczeń. Zaprojektowane zadania, wyzwania i ćwiczenia będą przeprowadzane w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja leżała w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy kilkusobowe.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Wybrane metody zarządzania sobą w czasie-wykład, ćwiczenia, udostępnianie ekranu, chat	Anna Nitkiewicz-Jankowska	20-05-2024	08:00	10:00	02:00
2 z 5 Metoda KAIZEN-wykład, ćwiczenia, udostępnianie ekranu, chat	Anna Nitkiewicz-Jankowska	20-05-2024	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 5 Motywowanie- wykład, ćwiczenia, udostępnianie ekranu, chat	Anna Nitkiewicz-Jankowska	20-05-2024	13:00	14:00	01:00
4 z 5 Budowanie wspierających nawyków-wykład, ćwiczenia, udostępnianie ekranu, chat	Anna Nitkiewicz-Jankowska	20-05-2024	14:00	16:30	02:30
5 z 5 Test końcowy	-	20-05-2024	16:30	17:00	00:30

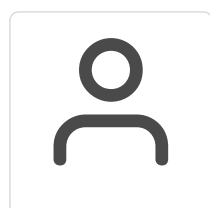
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 694,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 694,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	141,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	141,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Nitkiewicz-Jankowska

Specjalizuje się w szkoleniach, warsztatach, konsultacjach i pracy własnej z klientem z zakresu: Budowania strategii marki osobistej i/lub marki firmy, Pewności siebie, Asertywności, Zarządzania sobą i zmianą, Planowania, Strategii pracy ze stresem i innymi emocjami, Komunikacji, Negocjacji, Budowania zespołów, Techniki NLP, Technika Transformacji, Poziomów wartości, Poziomów świadomości. W pracy zawodowej wykorzystuje wiedzę akademicką, ale co najważniejsze, tą zdobytą w na rynku będąc kilkadziesiąt już lat przedsiębiorcą. Opracowała własne modele i metodologie, programy działań i strategię, wykorzystując: poziomy świadomości i technikę

uwalniania dr. Davida R. Hawkinsa, koncepcję Spiral Dynamics Becka i Cowana, poziomy wartości Clare W. Graves'a, Talent Dynamics oraz techniki NLP. Doświadczenia zawodowe zdobywała od 1998 roku między innymi na stanowisku nauczyciela akademickiego na kilku uczelniach (UŚ, GWSH w Katowicach, WST-H p.k. w Nysie, AWF w Krakowie, WSBiznesu w Dąbrowie Górniczej) oraz prowadząc własną działalność gospodarczą w zakresie szkoleń i doradztwa.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji powerpoint, materiały przygotowane przez trenera, ankiety, testy.

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Informacje dodatkowe

Warunkiem uczestnictwa jest zgłoszenie się za pośrednictwem BUR na podstawie numeru ID i uzyskaniu akceptacji operatora. Akceptacja niniejszej karty usługi przez operatora jest niezbędna przed zapisaniem się na usługę w BUR. Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: czas trwania szkolenia.

Uczestnicy szkolenia muszą mieć zachowane 80% frekwencji.

Zajęcia trwać będą 12 godzin dydaktycznych czyli 9 godzin zegarowych.

Zajęcia będą prowadzone poprzez platformę zoom-zoom.us

Każdy uczestnik najpóźniej na dzień przed rozpoczęciem szkolenia zdalnego otrzyma na maila linki umożliwiające uczestnictwo w spotkaniu online-linki są ważne w danym dniu w godzinach trwania usługi.

Wymóg dla uczestników: wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych, w tym wizerunku.

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem platformy ZOOM.US.

1. W celu prawidłowego i pełnego korzystania z usługi, uczestnik powinien dysponować: urządzeniem mającym dostęp do sieci Internet (komputer, smartfon, tablet), zdolnym do odbioru dźwięku (głośniki, słuchawki), zdolnym do przekazywania dźwięku (mikrofon) w celu interakcji pomiędzy trenerem a uczestnikiem, przeglądarką Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+, Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+.

2. Minimalna wymagana szybkość połączenia internetowego w celu korzystania z webinarium wynosi 2 Mb/s (zalecane połączenie szerokopasmowe).

3. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed analizą oraz wpisanie imienia i nazwiska.

Ważność linku - od rozpoczęcia szkolenia do jego zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie.

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze znajdują się pod tym linkiem: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362023-System-Requirements-for-PC-Mac-and-Linux>

Kontakt



Piotr Sułkowski

E-mail psulkowski@gmail.com

Telefon (+48) 500 026 554