



Constant Growth  
Sp. z o.o.



## Efektywność osobista

Numer usługi 2024/05/21/14023/2156678

📍 zdalna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 2 h

📅 01.09.2024 do 01.09.2024

185,00 PLN brutto

185,00 PLN netto

92,50 PLN brutto/h

92,50 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**

Szczególnie polecany dla:

- **Liderzy produkcji** którzy poszukują nowych możliwości usprawnień w podległych obszarach
- **Właściciele, osoby zarządzające, menadżerowie** szukający sposobów na obniżenie kosztów
- **Kierownicy** chcący rozwinąć stosowane techniki
- **Osoby odpowiedzialne za zarządzanie zasobami ludzkimi** zainteresowane rozwojem kompetencji pracowników
- **Wszystkie osoby które chcą polepszyć środowisko pracy**

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

50

**Data zakończenia rekrutacji**

31-08-2024

**Forma prowadzenia usługi**

zdalna

**Liczba godzin usługi**

2

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do efektywnego działania w pracy i życiu prywatnym.

Uczestnik będzie świadomie i skutecznie określał cele i planował swoje zadania, planował swoją pracę, eliminował rozpraszacze i złodzieje czasu, oraz będzie wypracowywał nawyki.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu szkolenia uczestnik: Efektywnie zarządza swoją pracą Charakteryzuje narzędzia oraz techniki efektywnego działania Podnosi poziom zadowolenia z pracy Rozwija kompetencje lidera Uefektywnia organizację swojej pracy Eliminuje złe nawyki Wypracuje sposób zarządzania zadaniami dla zespołu Wprowadza narzędzia, które ułatwią organizację pracy	Pomiar postępów uczenia się .Testy, praktyczne ćwiczenia	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

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

tak

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

tak

# Program

Wprowadzenie

Efektywność

Zarządzanie energią  
Stare nowe podejście  
Skuteczny czy efektywny – części 1,2,3

- ćwiczenie

Kręgi wpływów – części 1,2,3

- ćwiczenie

Eisenhower  
Nawyki  
Vonnegut  
Smart  
Prawdopodobieństwo realizacji celu  
Przekonanie o pieniądzach  
Pareto  
Krzywa efektywności  
Jak odmawiać

- Ćwiczenie

Złodzieje czasu

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	185,00 PLN
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	185,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	92,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	92,50 PLN

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- dostęp do e-learningu na 12 miesięcy: 17 wykładów, ćwiczenia, quizy (mobilny dostęp 24/7)
- Ebook
- imienny certyfikat ukończenia

### Informacje dodatkowe

Skuteczne określanie celów i planowanie swoich zadań, planowanie pracy, eliminowanie rozpraszaczy, złodziei czasu, wypracowywanie nawyków – to wszystko elementy składowe efektywności. Kurs e-learning Efektywność osobista jest dobrym początkiem drogi do bycia efektywnym – nie tylko w pracy zawodowej, ale również w życiu codziennym.

Zachęcamy Cię do skorzystania z naszego **e-learningu** **Efektywność osobista** - [pracuj mądrzej a nie ciężiej!](#)

Oczywiście to nie wszystko co przygotowaliśmy dla Ciebie w tamacie Efektywności osobistej, zapraszamy Cię na naszą stronę, gdzie dostępnych jest wiele materiałów. <https://constantgrowth.pl/>

Podcast: **Jak dbać o efektywność swoją i pracowników?**

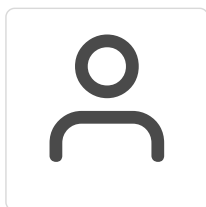
<https://constantgrowth.pl/jak-dbac-o-efektywnosc-swoja-i-pracownikow/>

Artukuł: **Macierz Eisenhowera** <https://constantgrowth.pl/macierz-eisenhowera/>

## Warunki techniczne

- Komputer, tablet lub telefon komórkowy z zainstalowaną przeglądarką internetową (np. Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari)
- Do komfortowego korzystania przyda się dostęp do stabilnego łącza internetowego.
- Instalacja dodatkowego oprogramowania nie jest wymagana.
- Uczestnik dostaje indywidualny dostęp do materiałów dydaktycznych poprzez zalogowanie się na indywidualnym koncie kursanta.

## Kontakt



**Anna Bartuś**

**E-mail** [a.bartus@cgrowth.pl](mailto:a.bartus@cgrowth.pl)

**Telefon** (+48) 533 252 119