



INPROGRESS Sp. z o.o.



## SET – Pozytywność w życiu i w pracy – o aktywnym kreowaniu szczęścia - praktyczny warsztat

Numer usługi 2024/06/19/11501/2189042

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 3 h

📅 04.07.2024 do 04.07.2024

349,00 PLN brutto

349,00 PLN netto

116,33 PLN brutto/h

116,33 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Warsztaty są odpowiednie dla wszystkich, którzy chcą poprawić swoje nastawienie do codziennych wyzwań osobistych i zawodowych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	28-06-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	3
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem warsztatów jest dostarczenie praktycznej wiedzy i umiejętności w zakresie praktycznego zastosowania narzędzi psychologii pozytywnej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia zna model PERMA Martina Seligmana	Uczestnik dopasowuje interwencje pozytywną do konkretnego obszaru modelu PERMA	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje interwencję pozytywną z zakresu emocji pozytywnych	uczestnik samodzielnie przygotowuje interwencje pt. „Lampa wdzięczności”	Prezentacja
Uczestnik zna korzyści zdrowotne z zastosowania interwencji pozytywnych	Uczestnik dyskutuje o pozytywnych konsekwencjach zastosowania interwencji pozytywnych	Debata swobodna

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, uczestnik otrzyma zaświadczenie od Inprogress, które będzie zawierało opis efektów uczenia się.

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

Nie

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

Nie

## Program

Czy chcesz zwiększyć swoje poczucie szczęścia i skuteczność zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym? Nasze warsztaty Pozytywność w życiu i w pracy – o aktywnym kreowaniu szczęścia są zaprojektowane tak, aby pomóc Ci w osiągnięciu tego celu, poprzez praktyczne zastosowanie narzędzi psychologii pozytywnej. Nauczysz się, jak wprowadzać więcej pozytywności do swojego życia i jak to przekłada się na zwiększoną efektywność, zdrowie i dłuższe życie.

W trakcie warsztatów dowiesz się, jak wykorzystać Model PERMA Martina Seligmana, jednego z ojców psychologii pozytywnej, do tworzenia własnych interwencji pozytywnych. Dzięki temu nauczysz się aktywnie kreować szczęście, zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

Co zyskasz?

Poznanie Modelu PERMA: Dowiesz się, czym jest Model PERMA i jak go wykorzystać, by zwiększyć poziom swojego szczęścia.  
 Praktyczne narzędzia: Nauczysz się, jak budować interwencje pozytywne, korzystając z koncepcji wdzięczności czy psychologii humoru.  
 Więcej pozytywności: Odkryjesz, jak zwiększyć swoją efektywność i poziom zadowolenia w życiu dzięki pozytywnemu podejściu.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>1 z 1</span> Pozytywność w życiu i w pracy – o aktywnym kreowaniu szczęścia	Monika Olejniczak	04-07-2024	18:00	21:00	03:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	349,00 PLN
Koszt usługi netto	349,00 PLN
Koszt godziny brutto	116,33 PLN
Koszt godziny netto	116,33 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Monika Olejniczak

#### Doświadczenie

Trener biznesu, konsultant, koordynator projektów. Doświadczenie zawodowe zdobywała realizując oraz nadzorując projekty dla instytucji publicznych z zakresu edukacji, profilaktyki oraz kompetencji osobistych. Realizowała dla instytucji z sektora prywatnego oraz publicznego wdrożenia metodyki PRINCE2® oraz standardu PMI do zarządzania projektami. Jest współautorem standardu zarządzania projektami MED PM. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie trenerskie w obszarze rozwoju osobistego oraz zarządzania projektami. Jako trener na sali szkoleniowej spędziła ponad 1000 godzin.

#### Specjalizacja

Projektuje oraz prowadzi szkolenia i warsztaty z obszaru zarządzania projektami, zarządzania ryzykiem, zarządzania przez cele oraz rozwoju osobistego i kompetencji miękkich. Szczególny

obszar zainteresowań stanowi metodyka PRINCE2®, AgilePM® oraz M\_o\_R®.

#### Wykształcenie

Absolwentka pedagogiki specjalnej APS im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie (tytuł magistra uzyskała w 2004 r). Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi w Wyższej Szkole Zarządzania i Prawa im. H. Chodkowskiej w Warszawie. Certyfikowany kierownik projektów – posiada certyfikaty PRINCE2® Practitioner, MoR® Practitioner, MSP® Foundation, AgilePM® Practitioner, Change Management, IPMA poziom D.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały elektroniczne dla uczestników szkolenia:

- praca przedkursowa,
- prezentacja multimedialna,
- arkusze z przykładowymi egzaminami,
- arkusze z ćwiczeniami.

Materiały zostaną przekazane uczestnikom przed szkoleniem mailowo w postaci aktywnych linków. Materiały udostępniane są za pośrednictwem platformy Calameo. Aby pobrać materiały, niezbędne jest założenie darmowego konta w serwisie Calameo.

### Informacje dodatkowe

Każdy uczestnik po kursie otrzymuje zaświadczenie ukończenia szkolenia.

## Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w szkoleniu:

#### **Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa.**

Szkolenie odbędzie się przy pomocy platformy Zoom. Uczestnicy szkolenia otrzymają mailowo informacje na temat korzystania z platformy przy pomocy przeglądarki internetowej lub aplikacji do pobrania na komputer.

#### **Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika.**

Komputer uczestnika powinien być wyposażony w głośniki, bezpłatną aplikację Zoom (do pobrania na komputer lub dostęp bezpośrednio w przeglądarce internetowej). Rekomendowany jest również mikrofon.

#### **Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego.**

Uczestnik może skorzystać z dowolnego łącza sieciowego.

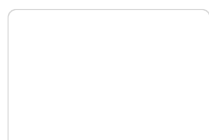
Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów.

Część materiałów szkoleniowych (prace przedkursowe) uczestnicy otrzymują mailowo. Wymagane podstawowe oprogramowanie umożliwiające odczyt plików zapisanych w formatach .doc, .docx i .pdf, czyli np. Microsoft Word. Pozostałe materiały (prezentacja, ćwiczenia, przykładowe egzaminy) są udostępniane przy pomocy platformy Calameo.

#### **Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line.**

Link przesłany uczestnikom szkolenia jest ważny w trakcie trwania szkolenia zgodnie z jego harmonogramem.

## Kontakt



Krzysztof Kliś



**E-mail** [szkolenia@inprogress.pl](mailto:szkolenia@inprogress.pl)

**Telefon** (+48) 123 579 579