



Wyższa Szkoła
Gospodarki w
Bydgoszczy



Intensywny trening efektywności osobistej

Numer usługi 2024/07/02/10567/2206257

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 31.10.2024 do 31.01.2025

790,00 PLN brutto

790,00 PLN netto

56,43 PLN brutto/h

56,43 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Adresatami szkoleń są pracownicy firm, instytucji, w tym kadra zarządzająca, rodzice pracujący na etatach, lub prowadzący własną działalność, freelancerzy, osoby zorientowane na spożytkowanie własnego potencjału oraz podniesienie jakości działania przy redukcji nakładów własnych zasobów.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	Kursy i szkolenia

Cel

Cel edukacyjny

Odbiorcy szkolenia zdobędą wiedzę i umiejętności wzmacniające osobistą produktywność dla wzmocnienia efektywności zawodowej i prywatnej, nauczą się m.in. jak lepiej zarządzać energią, czasem, zadaniami, emocjami i

relacjami, dowiedzą się, jak wyznaczać realne, mierzalne cele oraz pracować nad ich skuteczną realizacją, jak personalizować i udoskonalać strategie dla wzmocnienia i przyspieszenia pożądanych rezultatów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- umie wyznaczać realne, mierzalne cele oraz pracować nad ich skuteczną realizacją	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Test teoretyczny
- zna metody, które wzmacniają moc koncentracji i skupienia na zadaniu	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Test teoretyczny
- zna Kodeks efektywności	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Test teoretyczny
- zna techniki zarządzania sobą w czasie	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	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

Program:

1. Cele – jak wyznaczać cele, które będziesz w stanie zrealizować w korelacji z Twoim potencjałem i potrzebami?
2. Czas – jakie najlepsze techniki zarządzania sobą w czasie pozwolą Ci realizować kluczowe zadania, niezbędne do osiągnięcia celów?
3. Energia – jak stymulować i utrzymywać energię na poziomie zapewniającym skuteczność i zadowolenie?

4. Zadania – jak stworzyć własny system do sprawnego zarządzania zadaniami, projektami, obowiązkami?
5. Nawyki a skuteczność – jak wykształcać nawyki wspierające korzystne działania ?
6. Dlaczego planowanie nie działa? O motywacji, samodyscyplinie i sile woli w odniesieniu do efektywności.
7. Jak planować mądrze? Czynniki decydujące o tym, czy Twój plan ma szansę się powieść, strategię i narzędzia wdrażania dobrych praktyk oraz eliminacji sabotażystów.
8. Pokonaj przeciwnika – kim są i jak działają najwięksi wrogowie Twojej efektywności i jak sobie z nimi praktycznie poradzić?
9. Emocje i stres – techniki radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
10. Trening uwagi – metody, które wzmocnią Twoją moc koncentracji i skupienia na zadaniu oraz pomogą nie uniknąć nadmiernego rozpraszania.
11. Wartość wizerunku – wpływ świadomego i prawidłowego budowania wizerunku na efektywność zawodową i prywatną.
12. Kodeks efektywności – 10 najważniejszych maksym zapewniających efektywne działanie i rezultaty.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	790,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	56,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	56,43 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji papierowej i elektronicznej.

Adres

ul. Garbary 2
85-229 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



Centrum Szkoleń i Certyfikacji

E-mail centrum@byd.pl

Telefon (+48) 525 670 017