



Skuteczna motywacja i automotywacja z elementami produktywności własnej

Numer usługi 2024/07/19/14574/2227995

125,00 PLN brutto

125,00 PLN netto

17,86 PLN brutto/h

17,86 PLN netto/h

Centrum
Edukacyjno
Consultingowe
CONCRET Anna
Urbańska



📍 Grudziądz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 06.12.2024 do 06.12.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Sprzedaż
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Osoby indywidualne Osoby prowadzącą działalność gospodarczą Przedsiębiorcy Menadżerowie Handlowcy Pracownicy działu sprzedaży
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	45
Data zakończenia rekrutacji	02-12-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
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

Uczestnicy osiągną cel polegający na rozwinięciu umiejętności utrzymywania wysokiego poziomu motywacji zarówno własnej, jak i motywowania innych. Będą w stanie efektywnie zarządzać swoim czasem i zasobami, co przyczyni się do zwiększenia osobistej produktywności i efektywności w realizacji codziennych zadań oraz długoterminowych projektów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozwinął swoje umiejętności z zakresu zarządzania sobą w czasie	Potrafi priorytetować zadania i układać plan dnia	Test teoretyczny
Zwiększył swoją motywację do działania	Potrafi rozpoznać co go motywuje do pracy	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

- Definicja motywacji i automotywacji:** Rozumienie kluczowych pojęć.
- Rozpoznawanie własnych źródeł motywacji:** Warsztat identyfikacji osobistych motywatorów i demotyatorów.
- Techniki budowania automotywacji:** Nauka i praktyka technik takich jak ustalanie celów, wizualizacja, afirmacje.
- Zarządzanie czasem:** Techniki i narzędzia efektywnego zarządzania czasem.
- Eliminacja czynników rozpraszających:** Identyfikacja i minimalizacja przeszkód w pracy.
- Komunikacja jako narzędzie motywacyjne:** Nauka wykorzystywania komunikacji do motywowania siebie i innych.
- Budowanie relacji wspierających motywację:** Techniki budowania i utrzymywania pozytywnych relacji interpersonalnych.
- Zastosowanie wiedzy w praktyce:** Symulacje i ćwiczenia praktyczne.

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 usługi brutto	125,00 PLN
Koszt usługi netto	125,00 PLN
Koszt godziny brutto	17,86 PLN
Koszt godziny netto	17,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Urbańska

trening Structogram, coaching, szkolenia z kompetencji miękkich

Od 1998 roku właściciel firmy edukacyjno-consulingowej - trener, szkoleniowiec, coach, doradca, terapeuta. Od 2001 roku wykładowca- prowadzenie zajęć na studiach wyższych podyplomowych.

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy-Podyplomowe studia na kierunku: Coaching, Wyższa

Szkoła Bankowa w Toruniu- Podyplomowe studia na kierunku: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi,

Krakowskie Centrum Psychodynamiczne w Krakowie- Socjoterapeuta i specjalista treningu

interpersonalnego, Podstawy psychoterapii psychodynamicznej, Ośrodek Psychoterapii

Psychodynamicznej w Bydgoszczy - Socjoterapeuta i specjalista psychoprofilaktyki, Uniwersytet

Adama Mickiewicz w Poznaniu - Psycholog z zakresu marketingu i zarządzania, Uniwersytet

Mikołaja Kopernika w Toruniu- Mgr Historii

Od 2011 roku Structogram Master Trainer Certificate, przeprowadzenie certyfikacji dla 30 trenerów metody treningowej Structogram w Polsce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Case study, ćwiczenia

Adres

ul. Mieszka I 7D
86-300 Grudziądz
woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



Weronika Dzikowska

E-mail weronika@dnawbiznesie.pl

Telefon (+48) 664 338 070