



Europejski Instytut  
Edukacji Engram Sp.  
z o.o.



## Efektywny Dorosły - kurs indywidualny

Numer usługi 2024/07/19/10768/2228309

📍 Oświęcim / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 55 h

📅 29.07.2024 do 09.10.2024

4 950,00 PLN brutto

4 950,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                     | Biznes / Organizacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sposób dofinansowania         | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Grupa docelowa usługi         | <p>Szkolenie przeznaczone jest dla każdego, kto chce podnieść jakość działania przy redukcji nakładów własnych zasobów i osiągać sukcesy zawodowe oraz osobiste.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pracownicy korporacyjni i menedżerowie - potrzebujący efektywnych narzędzi do zarządzania sobą, zespołami i projektami.</li><li>• Przedsiębiorcy i właściciele firm, którzy skupiają się na rozwijaniu swojego potencjału oraz biznesu.</li><li>• Specjaliści HR i trenerzy - zajmujący się rozwijaniem umiejętności poznawczych uczestników, jak i organizacji.</li><li>• Nauczyciele - zorientowani na podnoszenie własnych umiejętności w zakresie nowoczesnych technik szybkiego uczenia się i zastosowania ich w pracy szkolnej.</li><li>• Rodzice - chcący poprawić swoje umiejętności poznawcze i efektywności osobistą.</li><li>• Osoby poszukujące rozwoju osobistego - chcące poprawić swoje umiejętności efektywnej nauki.</li><li>• Studenci i absolwenci - przygotowujący się do egzaminów lub wejścia na rynek pracy, gdzie umiejętność uczenia się jest kluczową kompetencją.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Maksymalna liczba uczestników | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Data zakończenia rekrutacji   | 27-07-2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Forma prowadzenia usługi      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                 |                                                                                          |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Liczba godzin usługi            | 55                                                                                       |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0 |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem warsztatów jest wzmocnienie umiejętności poznawczych, które są kluczowe dla skutecznego przetwarzania informacji, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji i uczenia się. Dzięki opanowaniu technik zapamiętywania oraz umiejętności zarządzania czasem i informacjami uczestnik zwiększy swoją efektywność w życiu prywatnym i zawodowym.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Efektem uczenia się jest zwiększenie efektywności w życiu zawodowym i osobistym poprzez skuteczne zarządzanie i przetwarzanie informacji, trening zdolności poznawczych oraz szybkie czytanie ze zrozumieniem. Uczestnik posługuje się wiedzą na temat strategii aktywnego uczenia się, metodyki efektywnego czytania oraz sposobów wykorzystania swojego potencjału, aby szybko i skutecznie przetwarzać ogrom informacji. | Uczestnik zna skuteczne strategie aktywnego uczenia się oparte na psychologicznych prawach, w tym metody szybkiego i efektywnego zarządzania informacjami, mnemotechniki, strategie czytania i ich wpływ na tempo pozyskiwania informacji, techniki efektywnej selekcji informacji, skuteczne metody ułatwiające naukę języków obcych i kreatywne notowanie. Posługuje się wiedzą na temat stosowania technik skutecznego uczenia i efektywnego zapamiętywania oraz strategii pracy z tekstem. Zna zasady tworzenia poprawnych Map Myśli oraz notatek metodą Cornella. | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metoda walidacji                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <p><b>UMIEJĘTNOŚCI:</b> Nabył i poszerzył umiejętności efektywnego czytania – poprawa tempa czytania i poziomu zrozumienia tekstu, stosowania technik skutecznego uczenia i efektywnego zapamiętywania, analitycznego myślenia i syntezy informacji, maksymalizacji efektów uczenia się, systematyczności procesu uczenia się, ukierunkowania uwagi i utrzymania koncentracji.</p> | <p><b>Uczestnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potrafi szybko i skutecznie zapamiętywać informacje i dane liczbowe.</li> <li>- Efektywnie czyta ze zrozumieniem.</li> <li>- Stosuje praktyki wspierające koncentrację uwagi.</li> <li>- Stosuje techniki i narzędzia ułatwiające naukę języków obcych.</li> <li>- Dobiera i stosuje strategie radzenia sobie ze stresem.</li> <li>- Skutecznie wyszukuje, selekcjonuje i porządkuje informacje, dokonuje krytycznej oceny ich przydatności oraz stosuje techniki skutecznego notowania.</li> <li>- Tworzy poprawne Mapy Myśli i sprawnie wykorzystuje je do planowania, kreatywnego myślenia oraz rozwiązywania problemów.</li> <li>- Identyfikuje cele rozwojowe, planuje cele krótko- i długoterminowe oraz określa ich czas osiągnięcia, dobiera i stosuje strategie radzenia sobie z prokrastynacją.</li> </ul> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Wywiad swobodny</p> |
| <p><b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</b> Posiada umiejętność uczenia się przez całe życie i wypracowuje własny styl uczenia się.</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Identyfikuje potrzebę uczenia się przez całe życie, posiada silną motywację do zdobywania nowych umiejętności i podnoszenia kwalifikacji zawodowych, a także potrafi efektywnie dobierać techniki i narzędzia wspomagające proces uczenia się.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

Dokumenty potwierdzające uzyskanie kompetencji przez uczestnika zawierają opisy efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

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

Weryfikacja efektów uczenia się prowadzona jest na bieżąco i stanowi integralną częścią procesu walidacji. Na zaświadczeniu o ukończeniu usługi rozwojowej potwierdza się osiągnięcie przez uczestnika efektów uczenia się w kategoriach wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

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

W procesie walidacji efekty uczenia weryfikowane są przez co najmniej dwie osoby: trener prowadzący oraz niezależny metodyk/lektor, który posiada udokumentowane wykształcenie i doświadczenie w prowadzeniu szkoleń językowych dla osób dorosłych.

## Program

Warsztaty z elementami neuroedukacji, które ułatwiają osiągnięcie sukcesu w pracy i życiu osobistym. Odkryj swój potencjał, rozwiń skrzydła i postaw na rozwój! Uczyć się będziesz całe życie – to od Ciebie zależy, czy będziesz to robić efektywnie.

#### Ramowy program szkolenia:

1. Biologiczne podstawy funkcjonowania mózgu i mechanizmy uczenia się.
2. Metody skutecznego uczenia się oparte na psychologicznych prawach.
3. Metodyka i założenia szybkiego czytania.
4. Najnowocześniejsze sposoby opracowywania tekstów i zdobywania informacji.
5. Strategie pracy z tekstem: techniki selekcji informacji, umiejętność notowania za pomocą słów kluczy, technika notowania Cornella, Mapy Myśli.
6. Skuteczne metody ułatwiające naukę języków obcych.
7. Efektywne zapamiętywanie danych – zastosowanie technik pamięciowych w zapamiętywaniu danych uszeregowanych, danych technicznych (daty, wartości, liczby, paragrafy, numery katalogowe itp.), definicji oraz wzorów.
8. Zarządzanie informacją – szybkie wyszukiwanie i odpowiednie oznaczanie, kategoryzowanie i hierarchizowanie, odrzucanie nadmiaru.
9. Porządkowanie informacji i działania – wykorzystanie mindmappingu w życiu prywatnym i zawodowym.
10. Trening kreatywności.
11. Warsztaty rozwoju osobistego – specyfika stylu myślenia i działania.
12. Strategie radzenia sobie ze stresem.
13. Wyznaczanie celów rozwojowych.
14. Strategie radzenia sobie z prokrastynacją.

Uczestnicy:

#### 1. Poznają skuteczne i atrakcyjne strategie aktywnego uczenia się:

- metody szybkiego i efektywnego zarządzania informacjami;
- mnemotechniki, a także systemy powtórek i strategie samosprawdzania;
- strategie czytania i ich wpływ na tempo pozyskiwania informacji;
- techniki efektywnej selekcji informacji;
- skuteczne metody ułatwiające naukę języków obcych.

#### 2. Nabywają umiejętności:

- szybkiego czytania przy zrozumieniu na poziomie 90-100%, co przekłada się na zwiększenie efektywności w życiu prywatnym i zawodowym;
- tworzenia Map Myśli i sprawnego wykorzystywania ich do planowania, kreatywnego myślenia oraz rozwiązywania problemów;
- stosowania praktyk wspierających koncentrację uwagi;
- analizy i syntezy informacji zawartych m.in. w raportach, zestawieniach, mailach i dokumentach projektowych z uwzględnieniem branży zawodowej;
- redukcji czasu potrzebnego na pracę z informacjami, danymi i dokumentami.

#### 3. Otrzymują wsparcie w zakresie:

- identyfikacji własnych obszarów do dalszego rozwoju kompetencji w obrębie stosowania narzędzi, które stanowią podstawę efektywności w życiu zawodowym i prywatnym;
- odkrycia potencjału własnego umysłu i zrozumienia specyfiki jego funkcjonowania oraz przetwarzania informacji;
- sposobów zarządzania informacjami w życiu prywatnym i w biznesie.

#### 4. Uzyskują znaczącą poprawę w odniesieniu do:

- opracowywania najważniejszych informacji z czytanych tekstów (w tym m.in. z raportów, zestawień, maili i innych dokumentów projektowych);
- planowania i monitorowania własnej efektywności;
- zdolności poznawczych – myślenia logicznego i twórczego, pamięci, koncentracji uwagi oraz umiejętności rozwiązywania problemów.

**Założenia organizacyjne kursu:**

- kurs indywidualny;
- możliwość ustalenia harmonogramu kursu - dostosowane terminy do Twojego kalendarza;
- warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencji oraz zaangażowanie uczestnika;
- **RAZEM: 55 godzin dydaktycznych.**

Kursy realizujemy w formie otwartej i zamkniętej. Zapisy i zajęcia przez cały rok. Terminy zajęć dopasowane do Twojego kalendarza.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

| Przedmiot / temat zajęć                                 | Prowadzący             | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 29-07-2024            | 13:30               | 17:30               | 04:00         |
| <div>2 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 05-08-2024            | 13:30               | 17:30               | 04:00         |
| <div>3 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 12-08-2024            | 13:30               | 17:30               | 04:00         |
| <div>4 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 19-08-2024            | 13:30               | 17:30               | 04:00         |
| <div>5 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 04-09-2024            | 13:00               | 17:00               | 04:00         |
| <div>6 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 11-09-2024            | 13:00               | 17:00               | 04:00         |
| <div>7 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 18-09-2024            | 13:00               | 17:00               | 04:00         |
| <div>8 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 25-09-2024            | 13:00               | 17:00               | 04:00         |
| <div>9 z 11</div> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 02-10-2024            | 13:00               | 17:00               | 04:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                              | Prowadzący             | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 11</b> Efektywny Dorosły - kurs indywidualny | Justyna Płachta-Adamek | 09-10-2024            | 13:00               | 17:00               | 04:00         |
| <b>11 z 11</b> Walidacja efektów uczenia się         | -                      | 09-10-2024            | 17:30               | 18:45               | 01:15         |

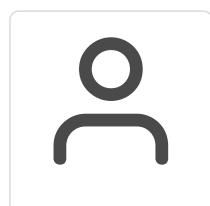
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 950,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 950,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 90,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 90,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Justyna Płachta-Adamek

Trener efektywnej nauki i szybkiego czytania, metodyk, lektor i założycielka szkoły językowej Brainglish Academy w Oświęcimiu. Jej pasją do języka angielskiego narodziła się podczas realizacji projektu work&travel w Anglii, Szkocji oraz Irlandii Południowej. Posiada wykształcenie filologiczne oraz doświadczenie w tłumaczeniach, które ciągle doskonalą, uczestnicząc w licznych kursach i szkoleniach. Absolwentka kierunku dziennikarstwo i komunikacja społeczna w Wyższej Szkole Umiejętności Społecznych w Katowicach, Filologii Angielskiej (specjalizacja tłumaczeniowa) na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach oraz studiów podyplomowych Trener Zdolności Poznawczych (pamięć, uwaga, twórczość) na Uniwersytecie SWPS. W pracy stawia na autentyczność, relacje, wiedzę i praktykę. Podczas zajęć skupia się na praktycznych metodach rozwijania kluczowych funkcji poznawczych – pamięci, uwagi i twórczości – oraz prowadzenia treningów poznawczych dostosowanych do grupy i indywidualnych potrzeb uczestników. Korzysta z nowoczesnych narzędzi edukacyjnych oraz aplikacji wspierających proces nauki i zapamiętywania. Wprowadza rytuały uczenia się oraz system mądrych powtórek, aby prowadzone przez nią warsztaty były jeszcze bardziej efektywne i skuteczne. Uwielbia nowinki technologiczne, testować nowe gry, zabawy i aplikacje.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Pakiet autorskich materiałów szkoleniowych zintegrowanych z programem warsztatów, będących pomocniczym narzędziem pracy z technikami efektywnego zapamiętywania, wizualnego notowania oraz treningami szybkiego czytania, dostęp do autorskiej platformy edukacyjnej podtrzymującej efekty uczenia się.

## Warunki uczestnictwa

Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z technikami uczenia się.

## Informacje dodatkowe

Z uwagi na indywidualny charakter kursu mogą nastąpić zmiany terminów w harmonogramie uzgodnione między uczestnikiem i Trenerem prowadzącym.

**Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa, co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.** Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Zwolnienie z podatku VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz.736).

## Adres

ul. Unii Europejskiej 2/II piętro  
32-600 Oświęcim  
woj. małopolskie

Zajęcia stacjonarne: parking przy ulicy, brak udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi (w budynku są schody).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Angelika Giżowska**

**E-mail** [angielski@euroengram.edu.pl](mailto:angielski@euroengram.edu.pl)

**Telefon** (+48) 517 210 260