



HILLWAY Training & Consulting
Drumlak i Sawicka Spółka Jawna



Zarządzanie sobą w zmianie i szybka adaptacja do zmian- TERMIN DO USTALENIA

Numer usługi 2024/07/31/10142/2244456

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.02.2025 do 19.02.2025

2 450,16 PLN brutto

1 992,00 PLN netto

153,14 PLN brutto/h

124,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie Zarządzanie sobą w zmianie i szybka adaptacja do zmian skierowane jest do wszystkich osób, które chcą lepiej radzić sobie ze zmianami zachodzącymi w ich życiu prywatnym oraz zawodowym. Jest to szkolenie podnoszące kompetencje osobiste związane z własną efektywnością. Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, kadry managerskiej, specjalistów, którzy chcą podnieść swoją efektywność osobistą, sprawczość i motywację do działania w zmieniających się okolicznościach.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	04-02-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie Zarządzanie sobą w zmianie i szybka adaptacja do zmian przygotowuje uczestników do radzenia sobie ze zmianami zachodzącymi w życiu prywatnym oraz zawodowym. Jest to szkolenie podnoszące kompetencje osobiste związane z własną efektywnością. Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, kadry managerskiej, specjalistów, którzy chcą podnieść swoją efektywność osobistą, sprawczość i motywację do działania w zmieniających się okolicznościach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienie procesów zmian i ich wpływu na jednostkę	Uczestnik zna etapy procesu zmiany. Uczestnik szkolenia rozumie znaczenie elastyczności i otwartości na zmiany jako kluczowych czynników w zarządzaniu sobą podczas transformacji.	Test teoretyczny
Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze zmianami	Uczestnik szkolenia stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami wywołanymi zmianami. Uczestnik szkolenia wykorzystuje narzędzia do planowania i organizowania działań, które wspierają adaptację do nowych okoliczności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wzmacnianie efektywności osobistej w kontekście zmian	Uczestnik szkolenia potrafi stworzyć i realizować plan działania, który uwzględnia priorytety, zasoby oraz terminy, niezależnie od zmieniających się okoliczności. Uczestnik szkolenia stosuje strategie motywacyjne i samodyscyplinę w celu utrzymania produktywności i pozytywnego podejścia do wyzwań.	Test teoretyczny
Zwiększanie sprawczości i motywacji do działania w zmieniających się okolicznościach	Uczestnik szkolenia identyfikuje i wykorzystuje swoje mocne strony oraz zasoby w obliczu wyzwań związanych ze zmianami. Uczestnik szkolenia potrafi utrzymać i zwiększyć motywację poprzez wyznaczanie realistycznych, ale ambitnych celów oraz monitorowanie postępów.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

tak

Program

Sesja 1

START SZKOLENIA:

- Przedstawienie Trenera
- Omówienie agendy spotkań
- Wypracowanie kontraktu, który będzie obowiązywał przez wszystkie spotkania

ZROZUMIEĆ ZMIANY – charakterystyka procesu zmiany oraz postawa otwartości

- Czym jest zmiana?
- Zmiana – szansa, zagrożenie czy konieczność?
- Korzyści ze zmiany: elastyczność, innowacje i rozwój firmy
- Zrozumienie ról i zadań w procesie zmian – spojrzenie na zmianę z perspektywy organizacji i jednostki
- Jakie czynniki mają kluczowe znaczenie dla sukcesu i niepowodzenia wprowadzania zmiany?

PROCES ZMIANY I KRZYWA ZMIANY PRZEBIEGU – szczególne etapy zmiany

- Psychologiczny proces zmiany – identyfikacja faz
- Moje postrzeganie zmiany na początku
- Główna refleksja na temat zmiany
- Dojrzewanie do zmiany – model ZGODA

Metody pracy w trakcie sesji:

- Mini wykład
- Dyskusja – burza mózgów – uświadomienie konieczności i nieuchronności Zmian
- Praca w podgrupach
- Praca w parach (dzielenie się doświadczeniami z przebytej zmiany), dyskusja i podsumowanie
- Praca indywidualna – model ZGODA

SPOSOBY REAKCJI NA ZMIANĘ

- Nastawienie do zmian
- Zrozumienie własnych specyficznych doświadczeń w radzeniu sobie ze zmianami
- Moje nastawienie i postawa do zmiany – moje własne przekonania na temat zmian
- Dlaczego opieramy się zmianie

"KTO ZABRAŁ MÓJ SER" – CZYLI HISTORIA O TYM, CZY MOŻLIWE JEST TO, BY STARE WRÓCIŁO

- Analiza i autodiagnoza
- Gotowość do zmiany
- Energia zmiany
- Intuicja zmiany
- Analiza SWOT

Metody pracy w trakcie sesji:

- Mini wykład
- Praca w podgrupach
- Ćwiczenia indywidualne
- Analiza własnych zachowań

ZADANIE MIĘDZYSZKOLENIOWE

Sesja 2

JAK SKUTECZNIE RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYMI EMOCJAMI W ZMIANIE

- „Kiedy jestem sfrustrowany, to...” – algorytm postępowania w przypadku pojawiającej się frustracji
- Zyski i koszty emocjonalne w trakcie zmian
- Radzenie sobie ze stresem wywołanym zmianą
- Interpretacja zmian jako szansy, a nie zagrożenia – metoda przeramowania
- Budowanie akceptacji dla zmiany

RADZENIE SOBIE Z WEWNĘTRZNYM OPOREM WOBEC ZMIAN

- 6 form oporu
- Opór wobec zmian – jak sobie z nimi radzić
- Rezyliencja i adaptacja – kluczowa zdolność do radzenia sobie ze zmianami
- Odpowiedzialność, zaangażowanie i koncentracja w zmianie

Metody pracy w trakcie sesji:

- Praca indywidualna – ćwiczenia
- Praca w parach
- Dyskusja wspólna

MOJA POSTAWA PROAKTYWNA WOBEC ZMIAN

- Zmiana świadomości i postaw jako główny warunek skuteczności zmiany
- Proaktywność versus reaktywność
- Budzenie autoangażowania do zmian
- Rozpoznawanie przejawów motywacji do pracy
- Poszukiwanie szans i korzyści dla siebie

Metody pracy w trakcie sesji:

- Wypracowanie wniosków w podgrupach,
- Zebranie wniosków w całość – dyskusja

ZAKOŃCZENIE SZKOLENIA

- Podsumowanie całego szkolenia
- Ankieta reakcji – badanie satysfakcji uczestników z przeprowadzonego projektu
- Przekazanie literatury do dalszego samodzielnego rozwoju

Po realizacji każdej szkolenia uczestnicy otrzymują **materiał szkoleniowy w postaci podręcznika stworzonego przez Trenera HILLWAY**, użytego w trakcie trwania warsztatów.

W zależności od zaangażowania uczestników i postępów prac – szkolenie prowadzone jest zgodnie z cyklem Kolba, **Trener dopasowuje treści do potrzeb uczestników warsztatu.**

Stosowane są **tips & tricks** oraz inne materiały dodatkowe, tworzone podczas aktywności uczestników szkolenia. Umożliwia to wspólne wypracowanie rozwiązań gotowych do implementacji w codziennej pracy uczestników.

Przy szkoleniach otwartych rekomendujemy pracę na **rzeczywistych sytuacjach z codziennej pracy uczestników**. W celu aktywizacji uczestników wprowadzamy odpowiednie ćwiczenia, mające na celu wzmocnienie procesu grupowego.

Uczestnicy aktywnie pracują z Trenerem, wykorzystując nowatorskie rozwiązania technologiczne, tworząc praktyczne rozwiązania poruszanych kwestii gotowe do zastosowania już po szkoleniu.

W trakcie szkolenia wykorzystywane są **testy, case study, ćwiczenia indywidualne, w parach i grupowe**. Ogromną zaletą szkolenia otwartego jest możliwość wymiany cennej wiedzy, doświadczeń w danym obszarze, między uczestnikami spotkania z różnych organizacji.

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	2 450,16 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 992,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Ujek

Dyplomowany Trener Biznesu, Akredytowany Coach (międzynarodowa akredytacja ICF), Licencjonowany konsultant Mental Toughness (MTQ48).

Wieloletni praktyk biznesu, z doświadczeniem zawodowym zdobytym na stanowiskach sprzedażowych, menedżerskich oraz trenerskich w międzynarodowych korporacjach na rynku usług finansowych. Trener i coach z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, sesji coachingowych. Zrealizowała ponad 2500 godzin szkoleniowych, ponad 800 godzin coachingu handlowego i menadżerskiego.

Specjalizuje się w szkoleniach dla kadry menadżerskiej tj.: First Time menedżer, zarządzanie zespołem oraz skuteczna komunikacja z pracownikiem. Ponad to: profesjonalna i asertywna obsługa trudnego klienta, zarządzanie emocjami i stresem, efektywność osobista oraz odporność psychiczna. W trakcie warsztatów wykorzystuje sprawdzone narzędzia i techniki. Jako coach i trener specjalizuje się głównie w podnoszeniu efektywności menadżerów i pracowników Pomaga menadżerom oraz zespołom z lepszymi rezultatami osiągać zamierzone cele, łatwiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami, przeszkodami i niepowodzeniami, być efektywniejszym oraz lepiej budować relacje z pracownikami i klientami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po realizacji każdego szkolenia uczestnicy otrzymują **materiał szkoleniowy w postaci podręcznika stworzonego przez Trenera HILLWAY**, użytego w trakcie trwania warsztatów.

W zależności od zaangażowania uczestników i postępów prac – szkolenie prowadzone jest zgodnie z cyklem Kolba, Trener dopasowuje treści do potrzeb uczestników warsztatu.

Stosowane są **tips & tricks** oraz inne materiały dodatkowe, tworzone podczas aktywności uczestników szkolenia. Umożliwia to wspólne wypracowanie rozwiązań gotowych do implementacji w codziennej pracy uczestników.

W trakcie warsztatów dodatkowo może być wykorzystywana **prezentacja multimedialna, wyświetlana uczestnikom przy użyciu rzutnika**. Prezentacja jest traktowana jako uzupełnienie i zobrazowanie pewnych treści w myśl zasady jeden obraz wart więcej niż 1 000 słów. **Pracujemy warsztatowo z wykorzystaniem wirtualnej tablicy np. Padlet czy AnswerGarden.**

W trakcie szkolenia wykorzystywane są **testy, gry, case study, ćwiczenia indywidualne, w parach i grupowe**. Wówczas Uczestnicy zostają z poziomu Trenera podzieleni na mniejsze grupy, w których wykonują poszczególne zadania.

W ramach szkoleń stosowane są też innowacyjne rozwiązania angażujące uczestników i urozmaicające stosowane narzędzia. Są to **ankiety on-line np. Kahoot, quizlet.live, AnswerGarden**, gdzie Trener na bieżąco otrzymuje wyniki i może pokazać odpowiedzi np. w formie graficznej.

Przy szkoleniach **rekomendujemy pracę na rzeczywistych sytuacjach z codziennej pracy uczestników**. W celu aktywizacji wprowadzamy odpowiednie ćwiczenia, mające na celu wzmocnienie procesu grupowego.

Uczestnicy aktywnie pracują z Trenerem, wykorzystując nowatorskie rozwiązania technologiczne, tworząc praktyczne rozwiązania poruszanych kwestii **gotowe do zastosowania już po szkoleniu**.

Dodatkowo 14 dni po szkoleniu uczestnicy mają możliwość konsultacji e-mail dotyczących tematu szkolenia z Trenerem prowadzącym.

W trakcie szkolenia Trener uwzględni indywidualne sytuacje z Państwa środowiska pracy, przedstawia narzędzia i rozwiązania gotowe do zastosowania już następnego dnia po szkoleniu!

Szkolenie kończy się:

- wypracowaniem listy pomysłów (nowe projekty, zmiany, usprawnienia) wraz z ustalonymi datami ich realizacji lub kryteriami oceny
- stworzeniem Indywidualnych Planów Działania

Warunki uczestnictwa

Podpisane zamówienie lub umowa zlecenia realizacji szkolenia otwartego lub szkolenia zamkniętego.

W SYTUACJI DOFINANSOWANIA SZKOLENIA ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH W WYSOKOŚCI CO NAJMNIEJ 70%, USŁUGA JEST ZWOLNIONA Z PODATKU VAT.

Szkolenia otwarte są to szkolenia dla wszystkich chętnych. Na takie szkolenia przedsiębiorstwa mogą kierować swoich pracowników lub pracownicy firm, managerowie mogą zgłaszać się sami poprzez kontakt z wewnętrznym Działem HR, który zazwyczaj dysponuje budżetem na szkolenia otwarte.

<http://www.hillway.pl/harmonogram-wspolpracy/>

TRENER PROWADZĄCY:

Szkolenie otwarte prowadzi jeden Trener, praktyk ekspert biznesu.

SZKOLENIE OTWARTE HILLWAY

Zobacz Kalendarium Szkoleń Otwartych HILLWAY <http://www.hillway.pl/kalendarium-szkolen-szkolenia-otwarte-warszawa/>

Informacje dodatkowe

Cechą szkolenia HILLWAY jest interaktywność, którą uzyskujemy dzięki **nowoczesnym metodom aktywizacji uczestników** podczas warsztatów. W trakcie szkolenia Trener porusza wraz z uczestnikami kwestie dotyczące wyzwań w ich codziennej pracy.

Cena nie zawiera: (koszty po stronie Zleceniodawcy) – logistyka szkolenia

- zapewnienie wyposażonej sali szkoleniowej
- przerw kawowych oraz lunchu dla uczestników szkolenia i Trenera,
- zakwaterowanie i wyżywienie Trenera podczas szkolenia i na dzień przed szkoleniem

Uczestnicy otrzymują bogaty liczący ok. 40-60 stron Materiał szkoleniowy wraz z notatnikiem oraz w trakcie szkolenia hand-outy np. testy szkoleniowe, ćwiczenia.

Dodatkowo 14 dni po szkoleniu mają możliwość konsultacji e-mail dotyczących tematu szkolenia z Trenerem prowadzącym.

Adres

ul. Grażyny 13/15
02-548 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Aleksandra Duszak

E-mail info@hillway.pl

Telefon (+48) 22 2502 282