

Follow Future Group  
Sp. z o.o.

## Zwinność osobista kompetencją przyszłości

Numer usługi 2024/08/14/159076/2265333

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.03.2025 do 14.03.2025

2 398,50 PLN brutto

1 950,00 PLN netto

149,91 PLN brutto/h

121,88 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p><b>Szkolenie dedykowane jest:</b></p> <p><b>Menedżerom:</b> którzy chcą obudzić w swoich zespołach nowy potencjał, a sami doskonalić się w zdolności adaptacji do zmiennego środowiska biznesowego oraz pracować z hamującym rozwój perfekcjonizmem.</p> <p><b>Specjalistom:</b> chcącym zdobyć kompetencje, których nie zastąpi technologia, być bardziej elastycznym w działaniu oraz szybciej i efektywniej reagować na zmiany w organizacji.</p> <p><b>Liderom projektów:</b> którzy chcą zwinność organizacji przełożyć na swój własny rozwój osobisty, lepiej radzić sobie ze zmianami, oraz zarządzać efektywniej pracą własną oraz swojego zespołu.</p> <p><b>Usługa adresowana jest do osób, dla których przedmiotowe szkolenie zostało zaplanowane w kwestionariuszu autodiagnozy.</b></p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	10-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest rozwinięcie u uczestników umiejętności zwinnego i elastycznego reagowania na zmiany w dynamicznym środowisku biznesowym, z jednoczesnym dążeniem do budowania osobistej odporności psychicznej i radzenia sobie z perfekcjonizmem, który może hamować rozwój.

Szkolenie ma na celu nie tylko rozwój zawodowy uczestników, ale także ich osobisty, poprzez wzmocnienie kluczowych kompetencji potrzebnych w zmiennym, nowoczesnym świecie pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Zwiększenie Zdolności Adaptacyjnych: Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat mechanizmów psychologicznych funkcjonowania w obliczu zmian oraz nauczą się narzędzi i technik, które pozwolą im szybciej i efektywniej adaptować się do zmiennego otoczenia biznesowego.</p>	<p>Uczestnik potrafi wyjaśnić podstawowe mechanizmy psychologiczne funkcjonowania w obliczu zmian. Uczestnik jest w stanie zidentyfikować swoje reakcje na zmiany i określić strategie poprawy adaptacyjności. Uczestnik potrafi zastosować przynajmniej jedną technikę adaptacji do zmian w praktyce zawodowej.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Rozwój Zwinności Osobistej: Uczestnicy dowiedzą się, czym jest zwinność osobista, jak diagnozować własny poziom tej cechy oraz jak ją rozwijać w kontekście zarządzania zarówno sobą, jak i zespołami w dynamicznych warunkach. Szkolenie skupia się na budowaniu elastyczności i odporności psychicznej.</p> <p>Skuteczne Zarządzanie Zmianą: Szkolenie dostarcza narzędzi i metod do zarządzania zmianą w organizacji, uwzględniając dynamikę procesów zmian oraz psychologiczne i ewolucyjne postawy wobec nich. Uczestnicy będą potrafili pozytywnie wpłynąć na swój zespół w okresie transformacji oraz skutecznie realizować zmiany w organizacji.</p>	<p>Uczestnik potrafi zdefiniować pojęcie zwinności osobistej i wymienić jej kluczowe cechy. Uczestnik przeprowadza samoocenę zwinności osobistej i identyfikuje obszary do rozwoju. Uczestnik jest w stanie zastosować poznane narzędzia do doskonalenia swojej zwinności osobistej.</p> <p>Uczestnik potrafi opisać dynamikę procesu zmian oraz różne postawy wobec zmian. Uczestnik wykazuje znajomość narzędzi do zarządzania zmianą, takich jak model zmiany Kottera. Uczestnik jest w stanie zaproponować konkretne działania zarządzające zmianą w swoim zespole lub organizacji.</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Radzenie sobie z Perfekcjonizmem: Uczestnicy zidentyfikują, w jaki sposób perfekcjonizm i dążenie do doskonałości mogą utrudniać elastyczne i zwinne podejście do pracy. Szkolenie ma na celu wyposażyć ich w techniki i narzędzia do pokonywania perfekcjonizmu, rozwijania asertywności oraz budowania bardziej realistycznego i pragmatycznego podejścia do celów i zadań.</p> <p>Zastosowanie Zwinnych Postaw i Przekonań: Uczestnicy nauczą się, jak rozwijać samoświadomość oraz zarządzać własnymi emocjami w obliczu zmian. Pozną także techniki zarządzania Lean oraz narzędzia do doskonalenia zwinnych postaw, które ułatwią im skuteczniejsze radzenie sobie z dynamicznymi wyzwaniami biznesowymi.</p>	<p>Uczestnik potrafi zidentyfikować, w jaki sposób perfekcjonizm wpływa na jego pracę i efektywność. Uczestnik umie zastosować techniki radzenia sobie z perfekcjonizmem, takie jak zasada Pareto. Uczestnik potrafi wyznaczyć granice między zdrowym dążeniem do jakości a szkodliwym perfekcjonizmem.</p> <p>Uczestnik potrafi wyjaśnić rolę samoświadomości i nastawienia na rozwój w kontekście zwinności osobistej. Uczestnik wykazuje umiejętność zarządzania własnymi emocjami w obliczu zmian. Uczestnik potrafi zastosować zasady zarządzania Lean w pracy ze zmianami organizacyjnymi.</p>	<p>Debata swobodna</p> <p>Wywiad swobodny</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Certyfikat

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

Ramowy program szkolenia.

Moduł 1: Czy jest zwinność osobista?

- Przedstawienie idei zarządzania zwinnego oraz jego przełożenia na rozwój osobisty.
- Zrozumienie mechanizmów działania modli świata VUCA i BANI.
- Identyfikacja kluczowych kompetencji przyszłości.
- Wyznaczenie cech zwinności osobistej na podstawie analizy manifestu Agile.
- Diagnoza poziomu własnej zwinności osobistej.

#### Narzędzia:

- **Kwestionariusz osobistej zwinności:** Test identyfikujący poziom kluczowych cech zwinności osobistej oraz wyznaczający obszary rozwoju tychże cech.
- **Model ORACLE:** Narzędzie pozwalające przełamać impas decyzyjny i budujący większą skłonność do działania i determinację.

#### Moduł 2: Zmiana jedyna stała rzecz.

- Przedstawienie dynamiki zmian oraz różnych postaw wobec niej.
- Zrozumienie psychologicznych i ewolucyjnych uwarunkowań podejścia do zmiany.
- Poznanie narzędzi do budowania pozytywnego nastawienia do zmian w zespole.
- Zdefiniowanie wyzwań przed jakimi stoi menedżer zarządzający zmianą.
- Nauka skutecznego zarządzania zmianą w organizacji.

#### Narzędzia:

- **Krzywa zmiany:** Narzędzie doskonalące cechę doceniania zmian i pozytywny realizm wobec nich.
- **Warsztat „Kto zabrał mój ser”:** Ćwiczenie różnych ról zespołowych w procesie przechodzenia przez zmiany.
- **Model zmiany Kottera:** Narzędzie doskonalące zarządzanie zmianą w organizacji.

#### Moduł 3: Zwinne postawy i przekonania

- Zrozumienie roli samoświadomości oraz nastawienia na rozwój w budowaniu osobistej zwinności.
- Nauka zarządzania własnymi emocjami w obliczu dynamicznych zmian.
- Poznanie założeń zarządzania Lean i wykorzystanie ich w pracy ze zmianą.
- Zdobywanie technik i narzędzi do doskonalenia własnych zwinnych postaw.
- Zmiana przekonań utrudniających zwinność osobistą.

#### Narzędzia:

- **Karty drogi:** Praca z metaforą nad własnymi trudnościami w osobistej zwinności.
- **Model autoterapii REBT:** Warsztat zmiany przekonań i postaw w modelu poznawczo-behawioralnym.
- **Model Lean Change:** Zastosowanie zasad uszczuplonego zarządzania w pracy ze zmianami organizacyjnymi.

#### Moduł 4: Pokonać obsesję doskonałości

- Analiza tego jak chęć osiągnięcia doskonałości oraz perfekcjonizm utrudniają zwinność.
- Zrozumienie roli asertywności w stawianiu granic perfekcjonizmowi oraz budowaniu osobistej zwinności.
- Diagnoza stylu własnej asertywności w modelu Ja jestem OK - Ty jesteś OK.
- Poznanie technik i narzędzi do pracy z obsesją doskonałości i budowania osobistej zwinności.

#### Narzędzia:

- **Zasada PARETO:** Narzędzie do pracy z perfekcjonizmem.
- **Kwestionariusz asertywności:** Narzędzie do badania mechanizmów asertywnej komunikacji oraz stawiania granic.
- **Pokonaj perfekcjonizm w 5 krokach:** Warsztat coachingu grupowego wyznaczający konkretne kroki do wdrożenia w celu pozbycia się obsesji doskonałości.

Walidacja

# 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	2 398,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	149,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,88 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne

- materiały warsztatowe, wykorzystywane podczas usługi,
- notesy, teczki i długopisy

### Informacje dodatkowe

Szkolenie może być przeprowadzone także dla jednej firmy w dedykowanej, zamkniętej formule lub formie zdalnej. Zapraszamy:-)

Prosimy o kontakt w celu ustalenia szczegółów.

## Adres

Wrocław

Wrocław

## Kontakt



**Alicja Malinowska**

**E-mail** [biuro@followfuturegroup.pl](mailto:biuro@followfuturegroup.pl)

**Telefon** (+48) 794 040 018