

Trendy Solutions

## Szkolenie - Motywacja i automotywacja - jak budować zaangażowanie pracownika i unikać wypalenia zawodowego

Numer usługi 2024/08/22/8120/2274161

5 284,08 PLN brutto

4 296,00 PLN netto

220,17 PLN brutto/h

179,00 PLN netto/h

"TRENDY SOLUTIONS"  
SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ, SPÓŁKA KOMANDYTOWA



📍 Bielsko-Biała / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 10.02.2025 do 12.02.2025

## Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do firm z sektora MŚP zwłaszcza do osób, zagrożonych zmianami rynkowymi, stresem lub wymagającymi relacjami w miejscu pracy zatrudnionych min. 3 miesiące w przedsiębiorstwie. Jest to usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	24
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

Szkolenie pt.: " Motywacja i automotywacja - jak budować zaangażowanie pracownika i unikać wypalenia zawodowego" przygotowuje uczestnika do pracy w warunkach stresu, presji i obciążenia pracą oraz unikania konfliktów w miejscu pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Identyfikuje podstawowe teorie motywacji	wymienia 5 teorii motywacji (np. Maslowa, Herzberga, McClellanda itp.)	Test teoretyczny	
	wymienia 8 narzędzi motywacyjnych (płacowych i pozapłacowych)	Test teoretyczny	
	Definiuje metody i narzędzia motywowania współpracowników i automotywacji	definiuje 3 wartości własne i współpracowników mające znaczenie dla motywacji	Test teoretyczny
	opisuje model dobrostanu wpływający na zaangażowanie	Test teoretyczny	
Wykorzystuje psychologiczne zasady motywowania	definiuje 7 Zasad Psychologii Motywacyjnej wg Prof. Reiss'a	Test teoretyczny	
Identyfikuje fazy wypalenia zawodowego	wymienia kolejne fazy wypalenia i opisuje objawy na każdym z etapów	Test teoretyczny	
	wymienia 6 obszarów wpływających na wypalenie wg C. Maslach	Test teoretyczny	
Rozróżnia rodzaje wsparcia w sytuacji zagrożenia wypaleniem	wymienia przykłady wsparcia społecznego (co najmniej 4)	Test teoretyczny	
	wymienia przykłady wsparcia instytucjonalnego (co najmniej 4)	Test teoretyczny	
Nazywa kluczowe czynniki wpływające na asertywne postawy	definiuje metody budowania pewności siebie	Test teoretyczny	
	wskazuje metody rozwoju asertywnej komunikacji dla siebie i współpracowników	Test teoretyczny	
	wymienia 10 praw asertywnych wg Fensterheima	Test teoretyczny	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Motywuje współpracowników zgodnie z ich wartościami osobistymi	definiuje kluczowe wartości z wykorzystaniem testu wartości	Test teoretyczny
	dopasowuje motywatory do kluczowych wartości pracownika	Test teoretyczny
	negocjuje zachowania w miejscu pracy przy konflikcie wartości	Test teoretyczny
Planuje własny dobrostan w miejscu pracy i profilaktykę wypalenia zawodowego	definiuje pojęcie dobrostanu wg Seligmana, Czaplirskiego i Lyubomirsky	Test teoretyczny
	planuje działania w oparciu o wybrany model	Test teoretyczny
Wykorzystuje narzędzia automotywacji w profilaktyce wypalenia	wymienia 6 zasad automotywacji	Test teoretyczny
	buduje cele w modelu SMART	Test teoretyczny
Dobiera dostępne narzędzia oddziałujące na motywację podwładnych i zabezpiecza je przed zjawiskiem wypalenia	diagnozuje stopień kompetencji i zaangażowania pracowników zgodnie z modelem SLII	Test teoretyczny
	dobiera adekwatne do każdego etapu narzędzia	Test teoretyczny
	wskazuje ich siły sygnowane	Test teoretyczny
	definiuje stresory w miejscu pracy i typ osobowościowy pracownika sprzyjający wypaleniu	Test teoretyczny
Rozwija wrażliwość na potrzeby i oczekiwania współpracowników	konstruuje regularne spotkania zespołem	Test teoretyczny
	planuje czas i miejsce dyskusji na temat relacji i obciążeń w firmie	Test teoretyczny
Docenia i motywuje innych członków zespołu przez relacje oparte na szacunku i asertywności	wskazuje pożądane postawy w miejscu pracy	Test teoretyczny
	wymienia działania budujące proaktywność i asertywność współpracowników	Test teoretyczny
	buduje plany motywacyjne zgodnie z wartościami współpracowników	Test teoretyczny
	prezentuje osobistą postawę asertywną	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się

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

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

## Program

Pre test

Wypalenie zawodowe- zarys koncepcji, definicja, przyczyny, zagrożenia dla pracownika i przedsiębiorstwa

Etapy wypalenia zawodowego

Narzędzia pomiaru stopnia zagrożenia wypaleniem

Profilaktyka wypalenia zawodowego

Asertywność jako postawa przeciwdziałająca wypaleniu

Motywacja i automotywacja zarys teoretyczny

Motywacja w ujęciu psychologii społecznej

Narzędzia motywacji współpracowników i narzędzia auto-motywacji

Teoria sił sygnaturowych w wypaleniu zawodowym

Podsumowanie szkolenia

Walidacja

Czas trwania szkolenia to 3 dni szkoleniowe w godz. 8:00 - 16:00

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 60 minut.

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 19</b> Pre test	-	10-02-2025	08:00	08:30	00:30	Nie
<b>2 z 19</b> Wypalenie zawodowe przegląd koncepcji	Roman Cieśla	10-02-2025	08:30	09:30	01:00	Tak
<b>3 z 19</b> Objawy, stadia wypalenia, sposoby diagnozowania na różnych etapach wypalenia	Roman Cieśla	10-02-2025	09:30	10:30	01:00	Tak
<b>4 z 19</b> Wypalenie zawodowe a nasz rozwój zawodowy: etapy naszego rozwoju zawodowego wg Blancharda, symptomy spadku motywacji na etapie wysokiej kompetencji i zaangażowania	Roman Cieśla	10-02-2025	10:30	12:00	01:30	Tak
<b>5 z 19</b> Przerwa	Roman Cieśla	10-02-2025	12:00	12:30	00:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>6 z 19</b> Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego: znaczenie poczucia wpływu na własne działanie Budowanie wspierających relacji zawodowych. Wykorzystywanie potencjału - twórcze poszukiwanie rozwiązań,	Roman Cieśla	10-02-2025	12:30	14:30	02:00	Tak
<b>7 z 19</b> Diagnozowanie zagrożeń - narzędzia i testy	Roman Cieśla	10-02-2025	14:30	16:00	01:30	Tak
<b>8 z 19</b> Rodzaje wsparcia: instrumentalne, emocjonalne, informacyjne, planowanie działania	Roman Cieśla	11-02-2025	08:00	10:00	02:00	Tak
<b>9 z 19</b> Asertywność jako postawa wspierająca w profilaktyce wypalenia diagnoza i plan działania	Roman Cieśla	11-02-2025	10:00	12:00	02:00	Tak
<b>10 z 19</b> Przerwa	Roman Cieśla	11-02-2025	12:00	12:30	00:30	Tak
<b>11 z 19</b> Motywacja i automotywacja czynniki warunkujące nasze zaangażowanie	Roman Cieśla	11-02-2025	12:30	14:30	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>12 z 19</b> Teorie motywacji i automotywacji	Roman Cieśla	11-02-2025	14:30	16:00	01:30	Tak
<b>13 z 19</b> Wartości osobiste w motywacji - ćwiczenie	Roman Cieśla	12-02-2025	08:00	09:00	01:00	Tak
<b>14 z 19</b> Rodzaje motywacji i psychologiczne zasady motywowania się	Roman Cieśla	12-02-2025	09:00	10:00	01:00	Tak
<b>15 z 19</b> Motywacja i automotywacja, narzędzia psychologii pozytywnej	Roman Cieśla	12-02-2025	10:00	12:00	02:00	Tak
<b>16 z 19</b> Przerwa	Roman Cieśla	12-02-2025	12:00	12:30	00:30	Tak
<b>17 z 19</b> Siły sygnaturowe w profilaktyce wypalenia: praca z testem i plan działania	Roman Cieśla	12-02-2025	12:30	14:00	01:30	Tak
<b>18 z 19</b> Podsumowanie szkolenia	Roman Cieśla	12-02-2025	14:00	15:00	01:00	Tak
<b>19 z 19</b> Walidacja	-	12-02-2025	15:00	16:00	01:00	Nie

## Cennik

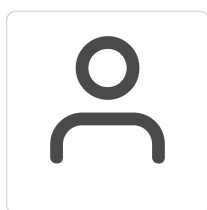
### Cennik

Rodzaj ceny	Cena

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 284,08 PLN
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 296,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	220,17 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	179,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Roman Cieśla

Trener i coach z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem w zarządzaniu działami sprzedaży i prowadzenia swojej firmy. Ukończył podyplomowe studia Trener Grupy SWPS i Laboratorium Psychoedukacji Warszawa oraz kursów Train the Trainer Glendenning Monachium, Poznań; coach i mentor (certyfikat VCC). Wykładowca kursu trenerskiego SWPS i studia podyplomowe WSB Dąbrowa Grn Psychologia Zdrowia, prowadzi szkolenia certyfikowane coachingu (Akademia Blżej Opole). Posiada certyfikat Praktyk i Master NLP. W trakcie certyfikacji kursu Hipnozy Klinicznej. Specjalizuje się w coachingu managerskim, rozwoju kompetencji miękkich zespołu, pracy zespołowej, Doświadczenie trenerskie: Posiada co najmniej 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 2 latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Adres mailowy trenera: r.ciesla@inspiropolska.pl

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych i dydaktycznych w tym: materiały szkoleniowe (skrypty ze szkolenia podsumowujące wiedzę) notatnik, zaświadczenia o ukończeniu szkolenia/certyfikat.

### Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu należy skontaktować się z organizatorem szkolenia pod nr. telefonu: 504421605 lub mailowo: malgorzata.solich@trendy-s.pl. Zapis przez BUR na usługę.

Uczestnik szkolenia uczestniczył w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej weryfikowane na podstawie listy obecności i raportów logowań oraz pozytywnie zaliczył testy końcowe.

W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.

### Informacje dodatkowe

Cena zawiera: koszty przeprowadzenia szkolenia, materiałów szkoleniowych, zaświadczeń o ukończeniu szkolenia/ certyfikaty.

Przerwy są wliczane w czas szkolenia.



Link umożliwiający uczestnictwo w usłudze będzie wysyłany drogą mailową min. na 2 dni przed rozpoczęciem usługi.

Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Koszt przeprowadzenia walidacji jest wliczony w koszt szkolenia - nie stanowi dodatkowego kosztu.

Istnieje możliwość dopasowania terminu, godzin oraz lokalizacji do wymagań klienta.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój.

Zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983)

## Warunki techniczne

1. szkolenie będzie prowadzone za pośrednictwem platformy ZOOM.
2. uczestnik dysponuje urządzeniem spełniającym następujące wymagania sprzętowe: tj. posiada komputer stacjonarny, laptop, tablet, smartfon, inne urządzenie z systemem IOS, Android, Windows 8.1. lub nowszym posiadające procesor jednordzeniowy 1 GHZ lub wyższy, głośniki i mikrofon – wbudowane, podłączane przez USB lub bezprzewodowe, kamerę wbudowaną, podłączaną przez USB lub bezprzewodową;
3. uczestnik dysponuje wymaganiami sprzętowymi, tj. co najmniej 2 GB pamięci RAM.
4. uczestnik dysponuje łączem sieciowym o prędkości min. 5 MB/s
5. uczestnik dysponuje przeglądarką internetową: Internet Explorer, Google Chrome, Mozilla Firefox lub inną;
6. uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów, tj. umożliwiające odczyt dokumentów zapisanych w formie pdf, Word, Power point.
7. ważność linku: 10.02.2025 (8:00-9:00) oraz 12.02.2025 (godz. 15:00-16:30)

## Adres

Bielsko-Biała  
Bielsko-Biała  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Małgorzata Solich**

**E-mail** malgorzata.solich@trendy-s.pl

**Telefon** (+48) 504 421 605