



## Motywacja i automotywacja

Numer usługi 2024/10/02/18644/2339706

2 400,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Towarzystwo  
Oświatowo-  
Naukowe "Inter-  
Wiedza" Sp. z o.o.



📍 Opole / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 16 h  
📅 30.11.2024 do 01.12.2024

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

### Grupa docelowa usługi

Grupą docelową mogą być osoby, które poszukują inspiracji i wsparcia w realizacji swoich celów zawodowych i osobistych. To zarówno pracownicy korporacji, przedsiębiorcy, jak i studenci, którzy pragną wzmocnić swoją determinację, zyskać pewność siebie oraz narzędzia do radzenia sobie z trudnościami i brakiem motywacji. Warsztaty te mogą również przyciągać osoby przechodzące przez życiowe zmiany, zmagające się z wypaleniem zawodowym, szukające nowych ścieżek rozwoju, a także liderów i menedżerów, którzy chcą inspirować swoje zespoły do osiągnięcia wyższych wyników

### Minimalna liczba uczestników

7

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

29-11-2024

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### 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

Rozwinięcie u uczestników umiejętności samomotywacji i dostarczenie im narzędzi do skutecznego wyznaczania i osiągania celów, zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Warsztaty mają na celu:

- zwiększenie samoświadomości
- rozwój umiejętności wyznaczania celów
- wzmocnienie pewności siebie
- zarządzanie energią i czasem

Warsztaty mają na celu długofalowe wzmocnienie motywacji, dzięki czemu uczestnicy będą lepiej przygotowani do radzenia sobie z trudnościami oraz realizacji własnych ambicji.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik cechuje się większą samoświadomością	Trafnie identyfikuje swoje wewnętrzne i zewnętrzne źródła motywacji oraz bariery, które utrudniają realizację celów; rozumie, co go motywuje, i potrafi wykorzystać tę wiedzę, by lepiej zarządzać własnym zaangażowaniem.	Debata swobodna
Wyznacza realistyczne cele	Efektywnie wyznacza cele i jasno je formułuje, tworzy plan realizacji	Debata swobodna
Rozwija swoją pewność siebie i wiarę we własne możliwości	Postępuje się technikami wzmocnienia swojej samooceny i pewności siebie, lepiej radzi sobie z wyzwaniami, podejmuje działania, wykazuje się inicjatywą w realizacji celów i nabywa odporności na ewentualne niepowodzenia	Debata swobodna
Skutecznie zarządza swoją energią i motywacją	Utrzymuje motywację na odpowiednim poziomie, umiejętnie zarządza swoją energią, aby uniknąć przeciążenia i wypalenia, zarządza swoimi zasobami	Debata swobodna
Rozwija proaktywną postawę i samodyscyplinę	Postępuje się narzędziami do budowania samodyscypliny i nawyków, bierze odpowiedzialność za swoje działania, świadomie podejmuje decyzji	Debata swobodna

## 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

### PROGRAM:

Lp.	Nazwa zajęć edukacyjnych	Wymiar godzin zajęć edukacyjnych
1.	Gdzie mieszka motywacja?	16
2.	Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna	
3.	5 skutecznych sposobów na automotywację	
4.	Siła nawyków – zacznij metodą małych kroków	
5.	Zacznij od siebie.	
6.	Dlaczego pierw nam się chce, a potem już nie? Analiza mechanizmu motywacji.	
7.	Motywowanie na różnych poziomach rozwoju	
8.	7 czynników wpływających na motywację	
9.	Informacja zwrotna w służbie motywacji.	
<b>Razem:</b>		<b>16</b>

Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestnika, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- brak.

*Liczba godzin usługi obejmuje godziny lekcyjne, natomiast harmonogram uwzględnia godziny zegarowe obejmujące 45 minut (godzina lekcyjna) + 15 minut (przerwa); przerwy między zajęciami są ustalane elastycznie i podlegają sumowaniu*

#### WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Maksymalna liczba osób w grupie: 20

Liczba stanowisk przydzielona na jedną grupę: 20

#### Wyposażenie sali szkoleniowej:

Sala szkoleniowa wyposażona jest w liczbę stanowisk umożliwiających swobodne przyswajanie wiedzy przez uczestników. Sala jest klimatyzowana z dostępem do Wi-Fi. Do dyspozycji kursanta pozostają odpowiednie warunki sanitarne zgodnie z obowiązującymi przepisami BHP.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Warsztaty motywacji i automotywacji	Barbara Ogrodniczak	30-11-2024	08:00	16:00	08:00
<b>2 z 2</b> Warsztaty motywacji i automotywacji	Barbara Ogrodniczak	01-12-2024	08:00	16:00	08:00

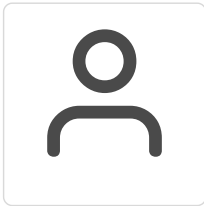
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Barbara Ogrodniczak

Prowadzi szkolenia, sesje coachingowe, projekty rozwojowe, projekty konsultingowe (usprawniające organizację). Wspiera firmy w poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach, kiedy doświadczyły "zastoju" - sposobu organizacji, współpracy ludzi tworzących organizację, procesowego. Pomaga dokonać analizy sytuacji, zaprojektować działania zmierzające w pożądanym kierunku i wyznaczyć lub nawet postawić pierwsze kroki. Jest marketingowcem z doświadczeniem w zakresie rozwoju biznesu z ponad 12letnim doświadczeniem. Wierzy w ludzi, ich potencjał oraz możliwości, dlatego wspiera w rozwoju organizacji i pomaga stawiać kroki w stronę przyszłości, do której dążą.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostępne są dla uczestników na czas trwania szkolenia.

## Adres

ul. Władysława Reymonta 16  
45-066 Opole  
woj. opolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



### Paulina Maiwald

**E-mail** [pmaiwald@interwiedza.pl](mailto:pmaiwald@interwiedza.pl)

**Telefon** (+48) 604 200 006