



Growth Advisors
Jacek Piątkowski
Brak ocen dla tego dostawcy

Rozwój kompetencji przyszłości

Numer usługi 2024/10/10/41113/2354791

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

- 📍 Radom / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 📄 Usługa szkoleniowa
- 🕒 40 h
- 📅 13.01.2025 do 17.01.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

- **Właściciele firm:** wprowadzenie innowacji i zwiększenie efektywności działań
- **Osoby zarządzające:** optymalizacja procesów
- **Menedżerowie:** odpowiedzialni za zarządzanie zespołami i projektami
- **Osoby przewidziane do awansu:** rozwój kariery i umiejętności potrzebnych na wyższych stanowiskach
- **Przedstawiciele handlowi i osoby zajmujące się sprzedażą:** rozwój kompetencji
- **Pracownicy działów HR:** rozwój talentów
- **Specjaliści:** zwiększenie efektywności pracy, rozwój kompetencji

Minimalna liczba uczestników

9

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

20-12-2024

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem warsztatów jest rozwój umiejętności kluczowych w zmieniającym się dynamicznie środowisku pracy. Podczas warsztatów poruszone zostaną tematy z zakresu:

- naturalnych talentów i mocnych stron
- sztucznej inteligencji
- produktywności
- zarządzania stresem
- asertywności.

Rozwijanie tych umiejętności nie tylko wspiera osobisty rozwój, ale także zwiększa efektywność zawodową i przyczynia się do budowania silniejszych i bardziej zharmonizowanych zespołów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumienie unikalnych talentów i mocnych stron oraz wykorzystania ich do osiągnięcia celów zawodowych, zwiększania swojej efektywności, zaangażowania i lepszej komunikacji	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestnik zna i umie wymienić swoje talenty - Uczestnik wie, czym są talenty, a czym mocne strony - Uczestnik wie jak pracować aby zmienić talenty w mocne strony - Uczestnik wie jak wykorzystać swoje talenty do rozwiązywania problemów i osiągnięcia celów - Uczestnik wie, jak pracować nad swoją efektywnością z wykorzystaniem talentów - Uczestnik wie, jak wykorzystać swoje talenty do lepszej komunikacji i współpracy z zespołem 	Test teoretyczny
Wiedza na temat wykorzystania narzędzi AI w celu optymalizacji codziennej pracy, automatyzacji zadań i zwiększenia efektywności	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestnik zna narzędzia AI do optymalizacji codziennej pracy, w tym pisanie pism, maili, dokumentów - Uczestnik zna możliwości zastosowania narzędzi AI w różnych obszarach swojej pracy i biznesowych - Uczestnik umie tworzyć prompty (zapytania kierowane do sztucznej inteligencji) - Uczestnik wie jak zautomatyzować swoje działania przy wykorzystaniu AI 	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza na temat efektywnej pracy i sposobów budowania nawyku produktywności	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestnik wie, jak zwiększyć efektywność swojej pracy - Uczestnik umie priorytetyzować swoje działania - Uczestnik wie, co zrobić, aby móc skupić się na kluczowych zadaniach i odsiać to, co go rozprasza - Uczestnik wie, jak pracować w sposób skoncentrowany i wydajny 	Test teoretyczny
Wiedza na temat mechanizmu działania stresu i sposobach radzenia sobie z nim efektywni	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestnik wie jak działa stres i wpływa na jego ciało - Uczestnik zna metody natychmiastowego zmniejszenia stresu - Uczestnik zna narzędzia, jak zmienić swoje myślenie, aby zmniejszyć stres - Uczestnik zna triki na szybkie odprężenie się 	Wywiad swobodny
Rozumienie sposobów jasnego wyrażania swoich potrzeb i stawiania granic, bez zaburzania relacji	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestnik zna komunikację, która eliminuje agresję i przemoc w dialogu - Uczestnik zna komunikację uwzględniającą potrzeby innych - Uczestnik wie, jakie komunikaty przybliżają, a jakie oddalają go od rozmówcy - Uczestnik wie, jak budować asertywną postawę 	Debata swobodna

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

BLOK 1: PROGRAM ROZWOJU MOCNYCH STRON W OPARCIU O TEST GALLUPA (CliftonStrengths)

MODUŁ 0: OTWARCIE WARSZTATÓW

- Powitanie i przedstawienie się
- Agenda, zasady pracy, kwestie techniczne
- Icebreaker – rundka
- Zaadresowanie potrzeb i celów

MODUŁ 1: WSTĘP DO ROZWOJU W OPARCIU O MOCNE STRONY

- Omówienie indywidualnych raportów- pytania, odpowiedzi, opinie
- Eksperyment pokazujący, że istnieje silny związek między tym:
 - Kim są ludzie i co robią najlepiej
 - Co robią najlepiej i jak się czują
 - Jak się czują i jak działają skutecznie
- Podsumowanie: wpływ kultury mocnych stron na efektywność, zaangażowanie i jakość życia

MODUŁ 2: ZACZNIJ OD TALENTU, BUDUJ MOCNE STRONY

- Energizer: „Wstań, jeśli zawsze...”
- Omówienie formuły rozwoju „od talentu do mocnej strony”
- Różnica między talentem, wiedzą a umiejętnościami – ćwiczenie praktyczne
- Moje talenty wg Gallupa – przełożenie wiedzy o talentach na praktyczne działanie:
 - Ćwiczenie „Nazwij! Docerń! Wykorzystaj!” – praca nad indywidualnym raportem
 - Dyskusja o wybranym talencie w parach / małych grupach
- Podsumowanie: Czego się dowiedziałem/am o sobie i o innych?

MODUŁ 3: DNA ZESPOŁU

- Icebreaker: konkurs jaki talent jest najczęstszy w zespole?
- Wprowadzenie 4 domen i rozpoznanie indywidualnych talentów w oparciu o 4 domeny
- 5 zasad przewodnich dla zespołów opartych o mocne strony
- Mapa zespołu: jak optymalnie wykorzystać różnorodność talentów w zespole w odniesieniu do celów / wyzwań zespołu – dyskusja w grupach
- Podsumowanie: nie ma wszechstronnych ludzi, ale są wszechstronne zespoły

MODUŁ 4: NAJLEPSZE W NAS

- Partnerstwa mocnych stron
- Komunikacja i relacje w oparciu o mocne strony
- Najlepsze w nas – jak możemy tworzyć środowisko w którym intencjonalnie wykorzystujemy nasze talenty i mocne strony, aby realizować cele, adresować potrzeby zespołu i osiągać oczekiwane wyniki - indywidualna refleksja + round table
- Action plan- Jak jako zespół wdrożymy wiedzę o talentach do codziennej pracy

MODUŁ 5: Test wiedzy

BLOK 2: WARSZTAT Z WYKORZYSTANIEM NARZĘDZI AI

Moduł 1: Wprowadzenie do Sztucznej Inteligencji

- Definicje kluczowe AI, rodzaje Sztucznej Inteligencji, przykłady praktycznych zastosowań

Moduł 2: Zastosowania Sztucznej Inteligencji

- AI w życiu codziennym: asystenci głosowi, systemy rekomendacyjne, rozpoznawanie obrazów, analiza danych.
- AI w biznesie: automatyzacja, przetwarzanie języka naturalnego, prognozowanie.

Moduł 3: Przegląd narzędzi Sztucznej Inteligencji i ich zastosowanie w różnych branżach

- Przegląd narzędzi AI dla treści, grafiki, dźwięku i wideo.
- Wykorzystanie narzędzi AI do tworzenia konkretnych projektów.

Moduł 4: Jak skutecznie rozmawiać ze Sztuczną Inteligencją

- Zasady komunikacji z systemami AI.
- Rozumienie języka naturalnego przez AI.
- Praktyczne wskazówki dotyczące efektywnej interakcji z AI.

Moduł 5: Podsumowanie i sesja Q&A

- Omówienie kluczowych wniosków z szkolenia.
- Sesja pytań i odpowiedzi

Moduł 6: Test wiedzy

BLOK 3: PRODUKTYWNOŚĆ

Moduł 1: Efektywna praca

- Neuronauka priorytetów, czyli czemu mózg nie lubi wybierać?
- Jak priorytetyzować, wybierać i eliminować, by skupić się na tym, co da 80% rezultatów?
- Jak wdrożyć zasady esencjonalności na co dzień?
- Jak wprowadzić produktywne działania również do swojego życia prywatnego i złapać zdrową równowagę?

Moduł 2: Nawyk produktywności

- Neuronauka rozproszeń i jak nad nimi zapanować
- Jak wdrożyć pracę głęboką w praktyce?
- Jak stworzyć swój "chaoso-odporny" system?
- Jak wprowadzić nawyki i rutyny, które pomagają optymalizować swój czas?
- Jak wywołać kreatywność? Rola pustki w kalendarzu

Moduł 3: Test wiedzy

BLOK 4: ZARZĄDZANIE STRESEM

Moduł 1: Krąg stresu - jak działa i jak z nim walczyć

Moduł 2: Psychobiologia - wpływ stresu na nasze ciało

Moduł 3: 7 wskazówek na natychmiastowe zmniejszenie stresu

Moduł 4: Jak się stresujemy - fakty a historie

Moduł 5: Zmiana myślenia - protokół RTZ

Moduł 6: Nauka o mózgu i 3 triki, które możesz wykorzystać, aby się odprężyć

Moduł 7: Wywiad swobodny na temat przyswojonych podczas modułu wiadomości

BLOK 5: ASERTYWNOŚĆ

Moduł 1: Czym jest asertywność

- Czym jest, a czym nie jest asertywność
- Czym asertywność różni się od agresji
- Budowanie dobrego kontaktu ze sobą i innymi

Moduł 2: Filary asertywności

- Filary asertywności
- Autentyczne wyrażanie siebie w zgodzie ze sobą
- i innymi

Moduł 3: Umiejętne odmawianie innym

- Umiejętność odmowy i trwania w dialogu
- Techniki komunikacji asertywnej

Moduł 4: Debata na temat przyswojonych informacji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 38

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 38 BLOK 1: Program rozwoju mocnych stron - Moduł 0: Otwarcie warsztatów	Beata Strzałka	13-01-2025	09:00	09:30	00:30	Tak
2 z 38 BLOK 1: Program rozwoju mocnych stron; Moduł 1: Wstęp do rozwoju w oparciu o mocne strony	Beata Strzałka	13-01-2025	09:30	11:00	01:30	Tak
3 z 38 PRZERWA	Beata Strzałka	13-01-2025	11:00	11:15	00:15	Tak
4 z 38 BLOK 1: Program rozwoju mocnych stron; Moduł 2: Zaczynij od talentu, buduj mocne strony	Beata Strzałka	13-01-2025	11:15	12:45	01:30	Tak
5 z 38 PRZERWA	Beata Strzałka	13-01-2025	12:45	13:45	01:00	Tak
6 z 38 BLOK 1: Program rozwoju mocnych stron; Moduł 3: DNA zespołu	Beata Strzałka	13-01-2025	13:45	15:15	01:30	Tak
7 z 38 PRZERWA	Beata Strzałka	13-01-2025	15:15	15:30	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
8 z 38 BLOK 1: Program rozwoju mocnych stron; Moduł 4: Najlepsze w nas	Beata Strzałka	13-01-2025	15:30	16:30	01:00	Tak
9 z 38 BLOK 1: Program rozwoju mocnych stron; WALIDACJA	-	13-01-2025	16:30	17:00	00:30	Tak
10 z 38 BLOK 2: Warsztat z wykorzystaniem narzędzi AI; Moduł 1: Wprowadzenie do Sztucznej Inteligencji	Mateusz Cisowski	14-01-2025	09:00	10:00	01:00	Nie
11 z 38 BLOK 2: Warsztat z wykorzystaniem narzędzi AI; Moduł 2: Zastosowania Sztucznej Inteligencji	Mateusz Cisowski	14-01-2025	10:00	11:30	01:30	Nie
12 z 38 PRZERWA	Mateusz Cisowski	14-01-2025	11:30	11:45	00:15	Nie
13 z 38 BLOK 2: Warsztat z wykorzystaniem narzędzi AI; Moduł 3: Przegląd narzędzi Sztucznej Inteligencji i ich zastosowanie w różnych branżach	Mateusz Cisowski	14-01-2025	11:45	13:15	01:30	Nie
14 z 38 PRZERWA	Mateusz Cisowski	14-01-2025	13:15	14:15	01:00	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 38 BLOK 2: Warsztat z wykorzystaniem narzędzi AI; Moduł 4: Jak skutecznie rozmawiać ze Sztuczną Inteligencją	Mateusz Cisowski	14-01-2025	14:15	15:45	01:30	Nie
16 z 38 PRZERWA	Mateusz Cisowski	14-01-2025	15:45	16:00	00:15	Nie
17 z 38 BLOK 2: Warsztat z wykorzystaniem narzędzi AI; Podsumowanie i sesja Q&A	Mateusz Cisowski	14-01-2025	16:00	16:30	00:30	Nie
18 z 38 BLOK 2: Warsztat z wykorzystaniem narzędzi AI; WALIDACJA	-	14-01-2025	16:30	17:00	00:30	Tak
19 z 38 BLOK 3: PRODUKTYWNOŚĆ; Moduł 1: Efektywna praca	Marta Pyrz	15-01-2025	09:00	12:30	03:30	Tak
20 z 38 PRZERWA	Marta Pyrz	15-01-2025	12:30	13:30	01:00	Tak
21 z 38 BLOK 3: PRODUKTYWNOŚĆ; Moduł 2: Nawyk produktywności	Marta Pyrz	15-01-2025	13:30	16:30	03:00	Tak
22 z 38 BLOK 3: PRODUKTYWNOŚĆ; WALIDACJA	-	15-01-2025	16:30	17:00	00:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
23 z 38 BLOK 4: ZARZĄDZANI E STRESEM; Moduł 1: Krąg stresu - jak działa i jak z nim walczyć	Marta Pyrz	16-01-2025	09:00	10:00	01:00	Tak
24 z 38 BLOK 4: ZARZĄDZANI E STRESEM; Moduł 2: Psychobiologia - wpływ stresu na	Marta Pyrz	16-01-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
25 z 38 PRZERWA	Marta Pyrz	16-01-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
26 z 38 BLOK 4: ZARZĄDZANI E STRESEM; Moduł 3: 7 wskazówek na natychmiastowe zmniejszenie stresu	Marta Pyrz	16-01-2025	11:45	12:45	01:00	Tak
27 z 38 PRZERWA	Marta Pyrz	16-01-2025	12:45	13:45	01:00	Tak
28 z 38 BLOK 4: ZARZĄDZANI E STRESEM; Moduł 4: Jak się stresujemy - fakty a historie	Marta Pyrz	16-01-2025	13:45	14:45	01:00	Tak
29 z 38 BLOK 3: ZARZĄDZANI E STRESEM; Moduł 5: Zmiana myślenia - protokół RTZ	Marta Pyrz	16-01-2025	14:45	15:45	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
30 z 38 PRZERWA	Marta Pyrz	16-01-2025	15:45	16:00	00:15	Tak
31 z 38 BLOK 4: ZARZĄDZANI E STRESEM; Moduł 6: Nauka o mózgu i 3 triki, które możesz wykorzystać, aby się odprężyć	Marta Pyrz	16-01-2025	16:00	16:30	00:30	Tak
32 z 38 BLOK 4: ZARZĄDZANI E STRESEM; WALIDACJA	-	16-01-2025	16:30	17:00	00:30	Tak
33 z 38 BLOK 5: Moduł 1: Czym jest asertywność	Marta Pyrz	17-01-2025	09:00	11:00	02:00	Tak
34 z 38 PRZERWA	Marta Pyrz	17-01-2025	11:00	11:30	00:30	Tak
35 z 38 BLOK 5: Moduł 2: Filary asertywności	Marta Pyrz	17-01-2025	11:30	13:30	02:00	Tak
36 z 38 PRZERWA	Marta Pyrz	17-01-2025	13:30	14:30	01:00	Tak
37 z 38 BLOK 5: Moduł 3: Umiejętne odmawianie innym	Marta Pyrz	17-01-2025	14:30	16:30	02:00	Tak
38 z 38 BLOK 5: WALIDACJA	-	17-01-2025	16:30	17:00	00:30	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Marta Pyrz

Łączy doświadczenie coacha (ACC ICF, Transformational Coach, Mental Fitness Coach) i trenera z 11 latami zarządzania w jednej z firm Fortune's Top 50, gdzie prowadziła międzynarodowe zespoły jako dyrektor marketingu. Marta specjalizuje się w wykorzystaniu odkryć neuronauki by pomóc liderom i ekspertom w karierze, efektywności i wroście osobistej satysfakcji. Specjalizacje: Neuronauka i inteligencja pozytywna: czyli naukowo udowodnione sposoby na poprawę efektywności, satysfakcji z kariery i produktywnych relacji w pracy i poza nią. Radykalnie szczerą komunikacją: czyli jasny styl komunikowania wykraczający poza feedback, dzięki któremu unikamy pułapek i budujemy mocne, odporne na kryzys zespoły. Inspirujący lider: który buduje zespoły a nie zbiorowisko jednostek. Odporność emocjonalna: czyli zasoby by pozytywnie przechodzić przez zmianę, radzić sobie ze stresem, wprowadzać zdrowe nawyki i budującą asertywność. Certyfikaty: Neuroscience Mental Fitness Coach, ACC ICF Coach, Positive Intelligence Coach. Trener Extended DISC, Business Coaching Advanced Diploma PWC, Transformational Presence for Leadership and Coaching, Rekomendacja PTP.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła szkolenia z obszaru rozwoju kompetencji przyszłości.

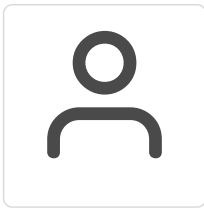


2 z 3

Beata Strzałka

Ekspert i praktyk D&I, trener, certyfikowany coach Gallupa, coach executive. Jest certyfikowanym ekspertem i praktykiem w zakresie zwinności kulturowej, różnorodności i inkluzji, będąc przez kilka lat lokalnym Liderem ds. Diversity & Inclusion oraz ściśle współpracując z globalnym zespołem nad kompleksową strategią D&I, obejmującą: kulturę i pochodzenie, płeć, pokolenia, LGBT oraz osoby niepełnosprawne. Bardzo dobrze rozumie ludzi, ich złożoność na poziomie indywidualnym, jak i w różnych kulturach. 2011-2018 - Country Lead D&I w Polsce w Sodexo W 2016 certyfikacja w zakresie szkolenia z D&I i prowadzenie warsztatów dla Liderów w Polsce i centralnej Europie 2017 certyfikacja cultural agility w zakresie cultural orientations approach Prowadzenie warsztatów "Leading and collaborating with cultural agility" w Polsce i centralnej Europie i "Cross cultural coaching" dla globalnych talentów W czasie jej kadencji w D&I Sodexo podpisało kartę różnorodności Ściśle współpracowała z globalnymi zespołami w zakresie gender, people with disabilities oraz gender.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła szkolenia z obszaru rozwoju kompetencji przyszłości.



3 z 3

Mateusz Cisowski

Uwalniam specjalistów od wiszących zadań, aby mogli wycisnąć ze swojej pracy jak najwięcej, w jak najkrótszym czasie. Dzięki temu mogą się skupić na tym, co naprawdę ważne i wartościowe. Razem z team liderami poprawiam wydajność i zadowolenie zespołów. Z managerami i właścicielami wdrażam innowacje na poziomie całej firmy.

Pracowałem również z takimi gigantami jak: Aon, Novartis, Recaro, Auchan czy InterCars.

Zbudowałem i sprzedałem software house In'saneLab. Odpowiadałem za transformację produktową, a następnie technologiczną dla Industry 4.0 w ramach ANT Solutions. Projektuję rozwiązania technologiczne w agencji marketingowej Harbingers.

Nie działam samodzielnie – otacza mnie grupa niesamowicie zdolnych i zaangażowanych ludzi, z którą dowozimy najtrudniejsze projekty.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadził szkolenia z obszaru rozwoju kompetencji przyszłości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1 godzina szkolenia to godzina zegarowa.

Uczestnik otrzyma:

- materiały szkoleniowe i dydaktyczne
- zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

1. Oferujemy kompleksowe wsparcie w **pozyskaniu dofinansowania** na wszystkie oferowane usługi.
2. Realizujemy szkolenia również w **formie zamkniętej, dla konkretnych organizacji**, oddziałów firm, z możliwością **dopasowania usługi do konkretnych potrzeb** organizacji.
3. Przed zgłoszeniem na usługę **prosimy o kontakt** w celu potwierdzenia dostępności wolnych miejsc/gwarancji terminu.

Warunki techniczne

Część zdalna warsztatów będzie prowadzona na platformie MS Teams. Uczestnik otrzyma link oraz niezbędne login i hasło do zalogowania się.

Wymagany jest dostęp do komputera lub laptopa z kamerą, mikrofonem i głośnikami, sieci wifi lub internetu przewodowego.

Adres

ul. Czarna 25/27
26-600 Radom
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Jolanta Piątkowska

E-mail jolanta.piatkowska@growthadvisors.pl

Telefon (+48) 533 460 514