

Fundacja Edukacji  
Prawnej**POWER CAMP - OBÓZ ROZWOJOWY.  
Kluczowe kompetencje w pracy i życiu  
osobistym - usługa szkoleniowa**

Numer usługi 2024/10/24/30533/2377786

📍 Ławica / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 02.12.2024 do 07.12.2024

**5 700,00 PLN** brutto

5 700,00 PLN netto

158,33 PLN brutto/h

158,33 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>	Szkolenie przeznaczone jest dla : <ul style="list-style-type: none"><li>osób prowadzących działalność gospodarczą,</li><li>menadżerów</li><li>pracowników sektora MŚP</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	36
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego i świadomego zarządzania sobą, emocjami, zadaniami w sposób kontrolowany, wykorzystując umiejętność odpowiedzialnego, kreatywnego i świadomego podejmowania decyzji.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
pracuje w poczuciu równowagi	rozumie własny stan emocjonalny i fizyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje własny stan balansu w wykonywaniu obowiązków zawodowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
kieruje się motywacją wewnętrzną	ocenia stan własnej motywacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia własne potrzeby	Obserwacja w warunkach symulowanych
angażuje się w działania mające na celu wykorzystanie potencjału własnego oraz mocnych stron współpracowników	wymienia mocne strony własne i współpracowników	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie potencjał wartości i cech własnych i współpracowników	Obserwacja w warunkach symulowanych
wspiera innych członków zespołu w realizacji działań	udziela cyklicznego feedbacku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie potrzeby zespołu	Obserwacja w warunkach symulowanych
wzbudza poczucie przynależności do grupy	udziela feedbacku grupowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	umożliwia współpracownikom wpływ na decyzje biznesowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
angażuje się w podejmowanie decyzji	przeprowadza rozmowy z interesariuszami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie warunki podejmowania decyzji	Obserwacja w warunkach symulowanych
pracuje z większą wydajnością	zna i wymienia swoje mocne strony	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje narzędzia usprawniające pracę	Obserwacja w warunkach symulowanych
ergonomiczniej organizuje pracę własną i pracę zespołu	zna zasady organizacji pracy zespołu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje narzędzia usprawniające pracę	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
współodpowiada za powierzone zadania	weryfikuje wykonywanie zadań	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela cyklicznego feedbacku	Obserwacja w warunkach symulowanych
działa autonomicznie	wykorzystuje narzędzia do zarządzania własnymi zadaniami	Obserwacja w warunkach symulowanych
potrafi zdefiniować własne mocne i słabe strony	uzasadnia podejmowane decyzje	Wywiad swobodny
	wykorzystuje mocne strony w komunikacji w zespole	Obserwacja w warunkach symulowanych
radzi sobie z problemami, stresem i pracą pod presją	wykorzystuje narzędzia optymalizujące własne zasoby	Obserwacja w warunkach symulowanych
	komunikuje własne potrzeby i uwzględnia potrzeby innych	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 dokument 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?**

Tak dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

## Program

Program szkolenia jest nowatorskim i autorskim sposobem pracy nad kluczowymi kompetencjami poprzez ruch. Od uczestników nie oczekuje się wysokiej sprawności fizycznej. Ćwiczenia są dostosowane do każdej osoby i pozwalają indywidualnie osiągać progres.

1. Wprowadzenie do zarządzania swoim ciałem i własnym potencjałem: diagnoza mocnych i słabych stron.
2. Filozofia codziennych nawyków, które budują w nas poczucie odpowiedzialności i świadomego rozwoju
3. Siła i czucie głębokie w realizacji zadań, projektów i pracy zespołowej
4. Szerokie postrzeganie – czyli kilkumyriowa ocena problemu i spojrzenie z innej perspektywy na oddziaływanie zewnętrzne.
5. Kreatywność w rozwiązywaniu problemów
6. Elastyczność w pracy i adaptacja do zmian – rozwój postawy otwartości
7. Podejmowanie decyzji w stresie: narzędzia decyzyjne i zarządzanie niepewnością w stanie równowagi
8. Zarządzanie energią i równowaga między życiem zawodowym a osobistym
9. Radzenie sobie ze stresem i budowanie odporności psychicznej w pracy
10. Motywacja wewnętrzna do rozwijania własnego potencjału
11. Walidacja usługi - obserwacja w warunkach symulowanych

Program bazuje na metodologii Bodhy, która pozwala rozwijać się w sposób kontrolowany w obszarach, które zapewniają większą efektywność osobistą i zawodową poprzez konstruktywną pracę nad aspektem:

## **CIAŁA**

Wprowadzenie do świadomego zarządzania ciałem, emocjami i reakcjami na bodźce zewnętrzne. Mentalność w roli zawodowej i prywatnej - jak sportowa mentalność przenosi się na inne role, takie jak lider, partner, współpracownik. Świadome zarządzanie ciałem kluczem do lepszej wydajności (ergonomia pracy) i równowagi.

## **KOMUNIKACJI**

Skuteczna komunikacja jako fundament relacji i sukcesu w pracy. Czucie głębokie - bez niego nie potrafimy się skutecznie komunikować oraz współpracować w zespole.

## **REZYLIENCJI**

Rezyliencja - zdolność adaptacji i radzenia sobie ze stresem. Odróżnianie dobrego stresu od złego i budowanie psychicznej odporności w obliczu wyzwań i szkodliwych czynników. Sposoby adaptacji do otoczenia, nabierania plastyczności i zdolności do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił.

## **PERCEPCJI**

Zrozumienie problemu z różnych perspektyw pozwala podejmować lepsze decyzje. Spojrzenie na wyzwania wielowymiarowo - zwiększenie skuteczności i zmniejszanie ryzyka podejmowania decyzji w wąskiej ocenie sytuacji, obiektywność i właściwy kierunek działania.

## **MULTITASKINGU**

Efektywne zarządzanie wieloma zadaniami naraz, z elastycznością i koordynacją. Balans pomiędzy obowiązkami zawodowymi a osobistymi i odpowiednie delegowanie zadań oraz odpowiedzialności. Praktyczne ujęcie wielozadaniowości poprzez posługiwanie się różnymi piłkami i sprzętem sportowym w sposób skoordynowany w grupach - namacalne zrozumienie elastyczności i jej wpływu na efektywność własną i całej grupy.

## **CZŁOWIEK vs SZTUCZNA INTELIGENCJA**

Wewnętrzna motywacja do samodoskonalenia się i odkrywania wartościowego potencjału jednostki, która jest w stanie konkurować z automatyzacją. Odporność na zmiany, Różnica między perfekcjonizmem a nawykiem świadomego samodoskonalenia.

Szkolenie prowadzone jest przez team prawdziwych, świadomych osobowości i uzupełniających się charakterów, którzy nieustannie mierzą się z zadaniami i współtworzą struktury w biznesie i sporcie. Nie przestają budować siebie, by móc przywrócić równowagę i budować innych. Od zawsze związani z ruchem, byli i wciąż są aktywni, utytułowani zawodnicy różnych dyscyplin, dzielą się doświadczeniem w sporcie zawodowym, które ma bezpośrednie przełożenie na wszystkie sfery życia.

„Największą wartością, którą człowiek wynosi ze sportu jest wiedza o samym sobie.” cyt. Glenn Patton.

Usługa zostanie przeprowadzona w wymiarze 36 godzin dydaktycznych (45 min) co daje 27 godziny zegarowe (60 min) wynikające z harmonogramu usługi.

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> Wprowadzenie do zarządzania swoim ciałem i własnym potencjałem: diagnoza mocnych i słabych stron.	Bogumił Głuszkowski	02-12-2024	09:00	12:00	03:00
<b>2 z 16</b> Przerwa	Bogumił Głuszkowski	02-12-2024	12:00	12:30	00:30
<b>3 z 16</b> Filozofia codziennych nawyków, które budują w nas poczucie odpowiedzialności i świadomego rozwoju	Bogumił Głuszkowski	02-12-2024	12:30	14:30	02:00
<b>4 z 16</b> Siła i czucie głębokie w realizacji zadań, projektów i pracy zespołowej	Bogumił Głuszkowski	02-12-2024	14:30	15:45	01:15
<b>5 z 16</b> Szerokie postrzeganie – czyli kilkuwymiarowa ocena problemu i spojrzenie z innej perspektywy na oddziaływanie zewnętrzne.	Bogumił Głuszkowski	03-12-2024	09:00	11:00	02:00
<b>6 z 16</b> Kreatywność w rozwiązywaniu problemów	Bogumił Głuszkowski	03-12-2024	11:00	13:00	02:00
<b>7 z 16</b> Przerwa	Bogumił Głuszkowski	03-12-2024	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 16</b> Elastyczność w pracy i adaptacja do zmian – rozwój postawy otwartości	Bogumił Głuszkowski	03-12-2024	13:30	15:45	02:15
<b>9 z 16</b> Podejmowanie decyzji w stresie: narzędzia decyzyjne i zarządzanie niepewnością w stanie równowagi	Bogumił Głuszkowski	04-12-2024	09:00	12:30	03:30
<b>10 z 16</b> Przerwa	Bogumił Głuszkowski	04-12-2024	12:30	13:00	00:30
<b>11 z 16</b> Zarządzanie energią i równowaga między życiem zawodowym a osobistym	Bogumił Głuszkowski	04-12-2024	13:00	14:45	01:45
<b>12 z 16</b> Ćwiczenia praktyczne	Bogumił Głuszkowski	04-12-2024	14:45	15:45	01:00
<b>13 z 16</b> Radzenie sobie ze stresem i budowanie odporności psychicznej w pracy	Bogumił Głuszkowski	05-12-2024	09:00	11:00	02:00
<b>14 z 16</b> Motywacja wewnętrzna do rozwijania własnego potencjału	Bogumił Głuszkowski	05-12-2024	11:00	13:00	02:00
<b>15 z 16</b> Przerwa	Bogumił Głuszkowski	05-12-2024	13:00	13:30	00:30
<b>16 z 16</b> Walidacja usługi - obserwacja w warunkach symulowanych	-	05-12-2024	13:30	15:45	02:15

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	158,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	158,33 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Bogumił Głuszkowski

9-krotny Mistrz Polski w triathlonie na różnych dystansach. Trener zawodników, kadr i medalistów olimpijskich wielu dyscyplin. Od zawsze związany z ruchem, równowagą i budowaniem stabilnych jednostek, które tworzą silne zespoły w świecie sportu i biznesu. Doradca i mentor biznesowy. Wieloletnie doświadczenie sportowca oraz kolejno lata pracy z podopiecznymi pozwalają mu dzielić się praktyką, która ma przełożenie na inne sfery życia, także zawodowe. Prowadzi liczne szkolenia dla menadżerów, zespołów oraz jednostek indywidualnych w zakresie: motywacji, sprzedaży, radzenia sobie ze stresem, asertywności, sztuki zarządzania czasem, budowanie świadomości, sztuki nawyków, negocjacji, komunikacji, ekonomizacji pracy zespołu, sztuki udzielania feedbacku, organizacji zadań w zespole. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ostatnich 5 latach.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik usługi otrzyma materiały szkoleniowe po zakończeniu usługi obejmujące prezentację, case study oraz ćwiczenia (w formie video), a także zostanie wyposażony w narzędzia do kontynuacji ćwiczeń nad omawianymi zagadnieniami / kompetencjami.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem wzięcia udziału w usłudze z dofinansowaniem jest dokonanie zapisu na usługę w odpowiednim terminie z użyciem nadanego ID wsparcia

### Informacje dodatkowe

W trakcie usługi będą wykorzystywane metody interaktywne i aktywizujące rozumiane jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie - takie jak: ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna, praca w grupach.

## Adres

Ławica 64

64-410 Ławica

woj. wielkopolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Natalia Smolarek**

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

**Telefon** (+48) 668 513 014