



Akademia Rozwoju Osobistego – Mentoring

Numer usługi 2024/10/27/13718/2383180

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

307,50 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

SMART CARE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Mentoring

🕒 20 h

📅 25.11.2024 do 09.12.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Pracownicy MŚP, osoby prywatne chcące poszerzyć kompetencje osobiste i zawodowe
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	27-10-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług doradczych

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest:

- Rozwój kompetencji osobistych i zawodowych uczestników.

- Zwiększenie samoświadomości i pewności siebie w kontekście zawodowym.
- Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych.
- Wypracowanie indywidualnego planu rozwoju kariery.
- Zdobycie narzędzi i technik do efektywnego radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Po zakończeniu usługi uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyznacza cele osobiste i zawodowe oraz tworzy efektywne plany ich realizacji. • Zwiększa swoją samoświadomość i pewność siebie w sytuacjach zawodowych. • Zarządza stresem i emocjami, stosując odpowiednie techniki radzenia sobie. • Planuje ścieżkę kariery i strategię rozwoju zawodowego. 	<p>wiedza umiejętności</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Zaświadczenie o ukończonej usłudze 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?

Zaświadczenie o ukończonej usłudze zawiera potwierdzenie, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

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

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

Program

Sesja 1: Wprowadzenie i Wyznaczanie Celów

- **Tematyka:**
 - Omówienie oczekiwań i potrzeb uczestnika.

- Metody wyznaczania celów (SMART, GROW).
- Tworzenie indywidualnych celów rozwojowych.

Sesja 2: Samoświadomość i Pewność Siebie

- **Tematyka:**
 - Ćwiczenia zwiększające samoświadomość.
 - Identyfikacja mocnych i słabych stron (analiza SWOT osobista).
 - Techniki budowania pewności siebie.

Sesja 3: Umiejętności Komunikacyjne

- **Tematyka:**
 - Podstawy efektywnej komunikacji.
 - Asertywność w praktyce.
 - Empatia i aktywne słuchanie.
 - Ćwiczenia praktyczne w komunikacji interpersonalnej.

Sesja 4: Zarządzanie Stresem

- **Tematyka:**
 - Identyfikacja źródeł stresu.
 - Techniki radzenia sobie ze stresem (mindfulness, techniki oddechowe).
 - Tworzenie indywidualnego planu zarządzania stresem.

Sesja 5: Budowanie Relacji i Networking

- **Tematyka:**
 - Znaczenie sieci kontaktów w rozwoju zawodowym.
 - Strategie efektywnego networkingu.
 - Nawiązywanie i utrzymywanie relacji zawodowych.
 - Ćwiczenia praktyczne w budowaniu relacji.

Sesja 6: Planowanie Kariery

- **Tematyka:**
 - Tworzenie długoterminowego planu rozwoju kariery.
 - Identyfikacja celów zawodowych i ścieżek ich realizacji.
 - Analiza rynku pracy i trendów w branży.
 - Przygotowanie strategii działania.

Sesja 7: Walidacja Efektów Uczenia się

- **Tematyka:**
 - **Test teoretyczny** sprawdzający wiedzę zdobytą podczas programu.
 - **Obserwacja w warunkach symulowanych:** praktyczne zastosowanie umiejętności w symulowanych sytuacjach zawodowych.
 - Feedback i omówienie wyników walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie i Wyznaczanie Celów	Grzegorz Kowalczyk	25-11-2024	18:00	21:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 7 Samoświadomość i Pewność Siebie	Grzegorz Kowalczuk	27-11-2024	18:00	21:00	03:00
3 z 7 Umiejętności Komunikacyjne	Grzegorz Kowalczuk	29-11-2024	18:00	21:00	03:00
4 z 7 Zarządzanie Stresem	Grzegorz Kowalczuk	02-12-2024	18:00	21:00	03:00
5 z 7 Budowanie Relacji i Networking	Grzegorz Kowalczuk	04-12-2024	18:00	21:00	03:00
6 z 7 Planowanie Kariery	Grzegorz Kowalczuk	06-12-2024	18:00	21:00	03:00
7 z 7 Walidacja Efektów Uczenia się	-	09-12-2024	18:00	20:00	02:00

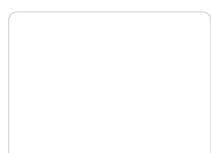
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grzegorz Kowalczuk



OBSZAR SPECJALIZACJI

• Zarządzanie strategiczne, • Zarządzanie procesami, • Nowe modele biznesowe, • Analiza finansowa, • Analiza prawna, • Analiza marketingowa, • Analiza i przygotowanie strategii transformacji cyfrowej, w tym przemysłu 4.0 • Audyt prawno-finansowy, • Szkolenia efektywności zarządczej, • Coaching managerski, • Mentoring.

DOŚWIADCZENIE W ŚWIADCZENIU TEGO TYPU USŁUG:

Kilkunastoletnie doświadczenie (od 2005 r) w firmach konsultingowych, w doradztwie strategicznym i szkoleniach dla mikro, małych i średnich przedsiębiorstw, z zakresu: • zarządzania strategicznego (ponad 13000 godz. doradztwa, w tym 1400 godz. po 2018 r), • zarządzania procesami (ponad 8500 godz. doradztwa, W ciągu ostatnich 2 lat (24 miesiące wstecz od dnia rozpoczęcia doradztwa) świadczonych ponad 60 h usług dor. w zakresie realizowanej usługi rozwojowej • finansów (ponad 6500 godz. doradztwa), • prawa (ponad 7000 godz. doradztwa) • marketingu (ponad 7500 godz. doradztwa).

Pomoc na etapie tworzenia założeń nowych pomysłów biznesowych, pozyskiwania finansowania, jak również właściwego zarządzania i rozwoju istniejących przedsiębiorstw gospodarczych, w tym projektów restrukturyzacyjnych Opracowanie kilkudziesięciu modeli biznesowych dla sektora MŚP i START UP, W latach 2004 - 2015 odpowiedzialny za koordynację i wdrożenie ponad 700 projektów inwestycyjnych na łączną kwotę ponad 180 mln. zł.

Wykształcenie:

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej - studia magisterskie, kierunek: Prawo

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- **Materiały dydaktyczne** będą udostępniane do każdej sesji.
- **Wsparcie między sesjami:** możliwość kontaktu z mentorem w razie pytań.
- **Certyfikat ukończenia:** po pozytywnej walidacji uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający zdobyte kompetencje.

Warunki techniczne

Wymagania sprzętowe:

- **Komputer lub laptop** z dostępem do internetu.
- **Stabilne łącze internetowe** o przepustowości minimum 2 Mbps.
- **Kamera internetowa**, mikrofon i głośniki lub słuchawki.
- **Zainstalowana aplikacja Microsoft Teams.**

Wymagania organizacyjne:

- **Ciche i komfortowe miejsce** do uczestnictwa w sesjach.
- **Przygotowanie techniczne** przed rozpoczęciem pierwszej sesji.
- **Aktywny udział** w sesjach i ćwiczeniach.
- **Terminowe logowanie się** na sesje zgodnie z harmonogramem.

Kontakt

Grzegorz Kowalczyk

E-mail gkowalczyk@smartcare.pl

Telefon (+48) 730 280 001

