



B&K - Doradztwo i
Szkolenia dla
biznesu sp. z o.o.



Akademia rozwoju osobistego - w zakresie motywowanie siebie i innych do działania

Numer usługi 2024/11/04/13089/2394361

📍 Jelenia Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

1 476,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

105,43 PLN brutto/h

85,71 PLN netto/h

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

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą podnieść swoją samoświadomość w obszarze kompetencji:

- Motywowanie siebie i innych do działania
- Wykorzystanie własnych zasobów
- Elastyczność dostosowania się do zmieniającego się rynku pracy
- Opracowywanie własnych umiejętności
- Otwartość na zmiany, pozytywne nastawienie
- Rozpoznanie własnych emocji
- Wpływ moich decyzji na rynek pracy
- Siła, równowaga, koordynacja w działaniu

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

20-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie uczy prawidłowej relacji interpersonalnej co pozwoli na podejmowanie właściwych decyzji opartych na logice i rozumieniu swoich potrzeb. Szkolenie podnosi umiejętności wyrażania siebie oraz asertywności w zachowaniu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
a• Ustalanie prawidłowej relacji interpersonalnej • podejmowanie właściwych decyzji opartych na logice • rozumienie swoich potrzeb • umiejętności wyrażania siebie w sytuacjach stresujących • rozpoznanie asertywnych zachowań	• motywuje siebie do działania • motywowanie innych do działania • rozpoznaje własne emocje • redukuje wpływ emocji na swoje efektywne działanie • opracowuje własne umiejętności • wyraża i rozpoznaje swoje emocje • radzi sobie z nagłymi sytuacjami poprzez pozytywne nastawienie • rozpoznaje wpływ swoich decyzji • rozpoznaje koordynację w działaniu	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 ich 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 obejmuje 14 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna ma wymiar 45 minut zegarowych).

Program jest nowatorskim i autorskim sposobem pracy nad kluczowymi kompetencjami poprzez poznanie swoich potrzeb wyrażanie emocji w sposobie zmiany. Od uczestników nie oczekuje się aby dokładnie posiadali wiedze w Interlineacji emocjonalnej. Chodzi raczej aby umieli mówić o swoich emocjach bez zażenowania, aby umieli je osadzić we własnym ciele.

Ćwiczenia są dostosowane do każdej osoby i pozwalają na indywidualny progres.

Jak motywować siebie i innych?

Nie porównuj swoich osiągnięć z innymi ludźmi. Akceptuj różnice, bo to daje przestrzeń do zbadania różnych możliwości i pozwala skupić się na sobie oraz własnym doskonaleniu. Porównuj się tylko do **siebie** samego, do wersji przed działaniem i po działaniu. Chęć bycia lepszym od **siebie** samego jest napędem motywacji.

Jak się motywować do działania?

Myśl pozytywnie i skup swoje myśli na korzyściach, jakie może przynieść dana sytuacja. Uśmiechnij się, wyprostuj i pokaż, że masz w sobie dużo siły na podjęcie ważnych decyzji czy wykonanie kolejnych **działań**. Nie obawiaj się zmian. Tym bardziej, jeśli czujesz, że w obecnej sytuacji czegoś ci brakuje.

Jak znaleźć motywację do działania? Jak znaleźć motywację w życiu? Systemy motywacyjne:

- Powiedz innym, co chcesz zrobić, ma na celu nałożenie swojego rodzaju presji. ...
- Wyznaczaj racjonalne cele. ...
- Wizualizuj sobie cel. ...
- Zaplanuj nagrodę za osiągnięcie celu. ...
- Pokochaj drogę, a nie tylko cel!

Sposoby, jak zwiększyć motywację zespołu.

Bez dobrze i rzetelnie pracujących ludzi nawet najlepiej zaplanowany projekt zakończy się porażką. A jaki pracownik to dobry pracownik? Oczywiście zmotywowany. Motywowanie pracowników to ciężka kwestia z którą zmagają się wielu pracodawców. Jak skutecznie motywować pracowników? Jakie sposoby wykorzystywać w tym celu?

Ćwiczenia mają na celu rozwinięcie zdolności uczestników do wyrażania i rozpoznawania własnych emocji. Poprzez te ćwiczenia uczestnik doświadcza zrozumienia, jak może siebie wyrazić, zrozumieć i zaistnieć w sposób niekonwencjonalny.

Dyskusja po ćwiczeniach z coachami, która koncentruje się na wyznaniach, emocjach i zrozumieniu swoich potrzeb.

Szkolenie będzie realizowane w 1 grupie, minimalny poziom obecności wymagany na kursie to 80%

Głównym zadaniem jest jak nauczyć się motywować siebie i innych.

Aby ćwiczyć tego typu umiejętności **niezbędny nam będzie przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem** – możemy zatem starać się częściej wychodzić, szukać sytuacji, w których możemy poznawać nowe osoby, nie bać się nawiązywania kontaktów, budowania głębszych więzi i przyjaźni.

Korzyści dla uczestników:

- Jak zmotywować się do *działania*?
- Znalezienie wewnętrznej motywacji
- pokonanie przeszkód, które stoją na drodze do sukcesu.

Szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby było efektywne zarówno dla kadry zarządzającej i pracowników i wszystkich osób zainteresowanych usprawnieniem komunikacji poprzez przezwyciężenie indywidualnych problemów i barier w komunikowaniu się w relacjach zawodowych.

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich osób, które chcą doskonalić swoje umiejętności z zakresu kompetencji menedżerskich. Ze szkolenia skorzystają zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w kierowaniu zespołem, jak również bardziej doświadczeni menedżerowie.

Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z zarządzaniem ludźmi. Wymagane są natomiast podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Usługa realizowana w sali szkoleniowej, przygotowanie dla uczestników, każdy uczestnik siedzi przy stole, układ stołów w literę U, aby był utrzymany kontakt z trenerem i miał on możliwość dojścia do każdej osoby i utrzymania uwagi grupy, sala wyposażona w rzutnik, ekran, flipchart i klimatyzację.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Akademia rozwoju osobistego - w zakresie motywowanie siebie i innych do działania	Grażyna Nowicka	27-09-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 3 Akademia rozwoju osobistego - w zakresie motywowanie siebie i innych do działania	Grażyna Nowicka	28-09-2025	09:00	14:45	05:45
3 z 3 walidacja	-	28-09-2025	14:45	15:00	00:15


Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 476,00 PLN
Koszt usługi netto	1 200,00 PLN
Koszt godziny brutto	105,43 PLN
Koszt godziny netto	85,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Grażyna Nowicka
szkoleniowiec, coach (International Coach Federation (ICF – PCC)), trener biznesu, trener inteligencji emocjonalnej (Ukończenie Szkoły we Wrocławiu Inteligencji Emocjonalnej), facilitator

kompetencji przywódczych, zarządczych i rozwoju osobistego, certyfikowany Trener Points of You - praca obrazem metafora. Prelegentka spotkań z kobietami mówiąca o emocjach, relacjach i potrzebach kobiet po 50 plus i nie tylko. Jej dziedziny inteligencja emocjonalna, zarządzanie emocjami . Jest również kobietą biznesu i od 2003 roku prowadzi działania szkoleniowe, rekrutacyjne i coachingowe (Ukończenie studiów podyplomowych Zachodniopomorska Szkoła Biznesu w Szczecinie HR manager) na potrzeby projektów korporacyjnych, prowadzi szkolenia zakresu kompetencji rozwojowych. Jest przedsiębiorcą i świetnie radzi sobie w zarządzaniu i przedsiębiorczości (Certyfikat VCC in Recording financial Transactions), komunikacja interpersonalna i terapeutyczna, kultura organizacyjna i rozwój pracowników. Pracuje dla wielu branż w Polsce (na liczniku ma grubo ponad 12 000 godzin sesji i szkoleń na sali i on-line).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W czasie zajęć wykorzystywane są autorskie materiały dydaktyczne przygotowane przez wykładowcę. Materiał merytoryczny oparty będzie o przykłady i ćwiczenia, dzięki którym uczestnicy szkolenia będą mogli w praktyczny sposób poznać zastosowanie obecnie obowiązujących przepisów a także podzielić się między sobą doświadczeniem w zakresie omawianej problematyki.

Materiały dydaktyczne:

- Prezentacja ze szkolenia w wersji elektronicznej
- Materiały szkoleniowe i handouty do ćwiczeń

Metody stosowane podczas szkolenia:

- Prezentacja - interaktywny mini wykład
- Dyskusja moderowana
- Burza mózgów
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia indywidualne

Na zakończenie uczestnik po analizie zadań i podsumowaniu zakres materiału, otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu wydane na podstawie par. 22 ust. 3 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 marca 2019 roku w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz.U. poz. 652).

Informacje dodatkowe

Zajęcia są zaplanowane w sposób stacjonarny.

Kurs realizowany jest zgodnie z czasem godzin lekcyjnych , czyli 1 godzina lekcyjna to 45 minut zegarowych i tak jest zaplanowany harmonogram.

Zajęcia na kursie odbywają się, zgodnie z wykazem godzinowym, każde zajęcia trwają 7 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna wynosi 45 minut, zajęcia trwają 315 minut)

Ramy czasowe:

9.00-10,45 wykład -105 minut- 2,15 godz.lekcyjne

10,45-11,00 przerwa -15 minut

11.00-12,30 wykład -90 minut- 2 godz.lekcyjne

12.30-13,00 przerwa -30 minut

13.00-15,00 wykład -120 minut- 2,30 godz.lekcyjne

Adres

ul. Podwale 27/5
58-500 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- w pobliżu bezpłatny parking

Kontakt



Grażyna Boryń

E-mail biuro@bkszkolenia.pl

Telefon (+48) 577 127 550