



Projekt: Lepszy/Lepsza Ja – Harmonia w życiu, pracy i relacjach

Numer usługi 2024/11/23/18644/2428636

11 000,00 PLN brutto

11 000,00 PLN netto

275,00 PLN brutto/h

275,00 PLN netto/h

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



📍 Opole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 15.03.2025 do 12.04.2025

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 usługi są osoby zainteresowane rozwojem osobistym, które chcą poprawić jakość swojego życia i relacji, niezależnie od doświadczenia zawodowego
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	14-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
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

Wyposażenie uczestników w narzędzia do budowania równowagi między życiem osobistym a zawodowym, poprawy relacji interpersonalnych oraz rozwijania zdolności do podejmowania świadomych decyzji w różnych aspektach życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi zachować balans między życiem prywatnym i zawodowym, ma rozwiniętą świadomość w podejmowaniu decyzji	Uczestnik umiejętnie zarządza swoimi emocjami i stresem	Debata swobodna
	Efektywnie się komunikuje i nawiązuje relacje międzyludzkie	Debata swobodna
	Jest świadomy swoich potrzeb, wartości oraz celów	Debata swobodna
	Zdobywa i wprowadza narzędzia do trwałych, pozytywnych zmian	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

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

Program

PROGRAM:

Dzień 1: Odkrywanie siebie

Temat dnia: "Kim jestem i dokąd zmierzam?"

- Filary tożsamości – jak budujemy obraz siebie?
- Wprowadzenie do typologii osobowości.
- Test osobowości: Jakie są moje naturalne predyspozycje i potencjały?
- Archetypy osobowości w działaniu – jak nas postrzegają inni?

Dzień 2: Budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie

Temat dnia: "Siła w samoakceptacji"

- Poczucie własnej wartości – jak się kształtuje i jak je wzmacniać.
- Przeformułowanie negatywnych przekonań o sobie.
- Jak asertywność buduje pewność siebie? Symulacje trudnych sytuacji.
- obrazu siebie w stanie równowagi.
- Jak inni widzą moje mocne strony?

Dzień 3: Zarządzanie emocjami

Temat dnia: "Rozwijanie inteligencji emocjonalnej"

- Czym jest inteligencja emocjonalna? Znaczenie w życiu i pracy.
- Rozpoznawanie i nazywanie emocji – od teorii do praktyki.
- Techniki radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
- Komunikacja empatyczna – mówienie i uważne słuchanie.
- Symulacje: Jak zarządzać konfliktami w relacjach zawodowych i osobistych?

Dzień 4: Relacje i komunikacja interpersonalna

Temat dnia: "Budowanie zdrowych relacji"

- Style komunikacji i ich wpływ na relacje.
- Analiza własnego stylu komunikacji – mocne strony i wyzwania.
- Techniki negocjacyjne: Jak osiągnąć porozumienie, zachowując autentyczność?
- Granice w relacjach – jak je stawiać i szanować?
- Jak skutecznie współpracować w zespole?

Dzień 5: Tworzenie planu rozwoju i wprowadzenie zmian

Temat dnia: "Od pomysłu do działania"

- Wprowadzenie zmian – dlaczego to takie trudne?
- Tworzenie mapy marzeń i celów.
- Indywidualna praca: Plan działania na najbliższy rok.
- Feedback od grupy i trenerów: Jak ulepszyć swój plan?
- Motywacja i automotywacja.
- Podsumowanie warsztatów, wnioski i wręczenie certyfikatów.

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 ustalone 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: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Odkrywanie siebie	Barbara Ogrodniczak	15-03-2025	08:00	16:00	08:00
2 z 5 Budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie	Barbara Ogrodniczak	22-03-2025	08:00	16:00	08:00
3 z 5 Zarządzanie emocjami	Barbara Ogrodniczak	29-03-2025	08:00	16:00	08:00
4 z 5 Relacje i komunikacja interpersonalna	Barbara Ogrodniczak	05-04-2025	08:00	16:00	08:00
5 z 5 Tworzenie planu rozwoju i wprowadzenie zmian	Barbara Ogrodniczak	12-04-2025	08:00	16:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	11 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	11 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	275,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	275,00 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

Telefon (+48) 604 200 006