

**Efektywność dziś !**

Numer usługi 2024/12/12/37822/2460348

**738,00 PLN** brutto

600,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

**"FORECAST  
CONSULTING"**

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA



📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 20.05.2025 do 20.05.2025

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi                                                                           |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla pracodawców i ich pracowników<br>wsparcie dla osób indywidualnych                                   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | -Menedżerowie;<br>-Przedsiębiorcy;<br>-Studenci;<br>-Osoby zainteresowane rozwojem osobistym.                    |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 6                                                                                                                |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 12                                                                                                               |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 15-05-2025                                                                                                       |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                      |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 6                                                                                                                |
| <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

Szkolenie ma na celu uświadomienie kluczowej roli postawy proaktywnej oraz własnego nastawienia w dążeniu do pełnej efektywności i osiąganiu celów osobistych i zawodowych oraz podniesienie poziomu efektywności osobistej, odpowiedzialności i świadomego zarządzania własnym życiem i pracą w oparciu m.in. o „twarde” narzędzia i wskaźniki.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                               | Metoda walidacji                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>W obszarze wiedzy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uczestnik/czka czym jest efektywność osobista i zawodowa w kontekście współczesnych wyzwań, takich jak praca zdalna, wielozadaniowość czy szybkie tempo zmian</li><li>-Posiada wiedzę na temat zarządzania energią i zasobami osobistymi (mentalnymi, emocjonalnymi i fizycznymi), w tym znaczenie regeneracji i zarządzania stresem.</li><li>- Zna rolę postawy proaktywnej i odpowiedzialności w zwiększaniu efektywności</li></ul> | <p>1. Zakres – dla szkolenia zdefiniowano grupę docelową oraz zdefiniowano jego zakres.</p>                                                                                                                                                        | <p>Wywiad swobodny</p>                                      |
| <p>W obszarze UMIEJĘTNOŚCI:</p> <p>Uczestnik/czka potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Planować i organizować swoje działania, uwzględniając priorytety, terminy i zasoby, aby efektywnie realizować zadania.</li><li>-Dostosowywać swoje podejście do zmieniających się warunków, zachowując elastyczność w działaniu i planowaniu.</li><li>-Monitorować i oceniać swoje postępy za pomocą wskaźników efektywności.</li></ul>                                                           | <p>2. Wzorzec – zdefiniowano standard wymagań, tj. efektów uczenia się, które osiągną uczestnicy w wyniku udziału w szkoleniu.</p>                                                                                                                 | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>                  |
| <p>W obszarze KOMPETENCJI:</p> <p>Uczestnik/czka jest gotów/a do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Komunikowania swoich potrzeb</li><li>-Budować relacje angażując innych w działania zmierzające do zwiększenia efektywności grupowej.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                            | <p>3. Ocena – po zakończeniu szkolenia zostanie przeprowadzona weryfikacja efektów uczenia się na podstawie: test wiedzy.</p> <p>4. Porównanie – porównanie uzyskanych wyników w pkt. 3 (ocena) z przyjętymi wymaganiami (z pkt. 2 - wzorzec).</p> | <p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> |

## 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 z zakresu: wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

#### Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdza, że kryteria weryfikacji efektów uczenia się przeprowadzone są na podstawie:

- Zakres
- Wzorzec
- Ocena
- Porównanie

#### 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

1. Czym jest efektywność osobista?
2. Zarządzanie sobą w czasie a skuteczność działań. Korelacje i zasady.
3. Postawa, budowanie relacji i planowanie działań kluczem do realizacji celów osobistych i zawodowych.
4. Motywacja wewnętrzna i uwalnianie własnego potencjału.
5. 5 kluczowych zasad efektywności osobistej

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

| Przedmiot / temat zajęć                          | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 2</div> Efektywność dziś                | Maciej Rzepkowski | 20-05-2025            | 09:00               | 15:00               | 06:00         |
| <div>2 z 2</div> Efektywność dziś<br>- WALIDACJA | -                 | 20-05-2025            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |

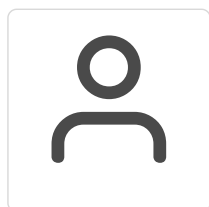
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena       |
|-------------------------------------------|------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 738,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 600,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 123,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto                  | 100,00 PLN |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Maciej Rzepkowski

Maciej Rzepkowski

Trener Biznesu, Konsultant, Wykładowca, Coach.

Absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Łódzkiego, Studiów Podyplomowych w CSP WSiLiZ w Rzeszowie oraz Studium Psychologii i Komunikacji Interpersonalnej w Bielsku-Białej.

Certyfikowany trener (Brian Tracy International), certyfikowany coach ICI (The International Association of Coaching Institutes) oraz certyfikowany diagnosta inteligencji emocjonalnej (EI Expert). Praktyk sprzedaży i zarządzania z niemal 30 letnim doświadczeniem zawodowym, z czego ponad 15 ostatnich lat to wyłącznie praca rozwojowa z ludźmi i zespołami. W liczbach to około 750 godzin praktyki coachingowej i mentoringowej, 8500 godzin pracy szkoleniowo-warsztatowej i 2500 godzin pracy konsultingowej (doradczej). Budował od podstaw i szkolił między innymi: działy sprzedaży, obsługi klienta i telemarketingu. Pracuje na co dzień z zarządami firm i zespołami handlowymi, prowadzi warsztaty rozwojowe, strategiczne oraz indywidualne sesje coachingowe dla managerów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają:

- podstawowy pakiet materiałów szkoleniowych (notatnik, długopis),
- wybrane materiały udostępnione w formie drukowanej,
- zaświadczenie ukończenia szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

**Zgłoszenie udziału** za pośrednictwem BUR lub przesłanie zgłoszenia drogą mailową: [agnieszka.pawlowska@forecast.com.pl](mailto:agnieszka.pawlowska@forecast.com.pl) - > we wskazanych terminach rekrutacji.

**Wniesienie opłaty** za udział w szkoleniu do 5 dni roboczych przed jego rozpoczęciem.

**Aktywne uczestnictwo i otwartość**, które zawsze wzmacniają efekty tego typu usług szkoleniowych

## Informacje dodatkowe

**Warunkiem uruchomienia szkolenia** jest udział min. 8 osób (wniesiona opłata).

**Usługa oferowana jako otwarta, ale może być również zrealizowana w formie zamkniętej** u danego klienta - wymagana deklaracja udziału min. 8 osób. W takim wypadku cena nie obejmuje kosztów logistycznych: zapewnienia sali szkoleniowej, cateringu, zakwaterowania i wyżywienia trenera.

**W przypadku usług dofinansowanych cena nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową.**

Czas trwania prezentowany jest **w godzinach dydaktycznych** (1h = 45 minut) i **uwzględnia przerwy.**

**Pytania** prosimy wysyłać na adres: [agnieszka.pawlowska@forecast.com.pl](mailto:agnieszka.pawlowska@forecast.com.pl).

**Informacje** można uzyskać również pod numerami telefonu: 533 180 588

Zapraszamy do kontaktu.

## Adres

ul. Walerego Wróblewskiego 18/1106

93-578 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie realizowane pod adresem wskazanym powyżej. Do dyspozycji uczestników będzie sala szkoleniowa, wyposażona w 15 stanowisk dla uczestników (biurko i krzesło) oraz stanowisko dla prowadzącego (biurko i krzesło), tablicę suchościeralną oraz rzutnik. W oknach zamontowano rolety nieprzepuszczające światła, co znacznie ułatwia prezentację materiałów multimedialnych. W budynku są windy. Sala jest klimatyzowana.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Agnieszka Pawłowska**

**E-mail** [agnieszka.pawlowska677@gmail.com](mailto:agnieszka.pawlowska677@gmail.com)

**Telefon** (+48) 601 900 760