



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal



OPRACOWYWANIE PLANU ZMIANY oraz WZMACNIANIE ZOBOWIĄZANIA DO ZMIANY zgodnie z metodą dialogu motywującego jako sposób efektywnego zarządzania relacją/zespołem

Numer usługi 2025/01/14/25838/2501334

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 05.05.2025 do 06.05.2025

2 704,00 PLN brutto

2 704,00 PLN netto

169,00 PLN brutto/h

169,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do przedstawicieli wszystkich profesji, gdzie kluczową rolę odgrywa praca oparta na relacjach międzyludzkich – menedżerów, liderów zespołów, doradców, terapeutów, pracowników socjalnych oraz osób wspierających proces zmiany w różnych kontekstach zawodowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	04-05-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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

Usługa "Opracowywanie planu zmiany i wzmacnianie zobowiązania do zmiany" przygotowuje uczestników do samodzielnego stosowania technik dialogu motywującego (DM) w celu skutecznego zarządzania procesem zmiany. Uczestnicy nauczą się tworzyć plany zmiany, wzmacniać zobowiązania oraz prowadzić rozmowy wspierające zmianę w oparciu o metodę DM.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia kluczowe założenia metody DM i jej zastosowanie w procesie zmiany.	Uczestnik w prosty i klarowny sposób opisuje podstawowe zasady metody DM.	Test teoretyczny
Opisuje rolę planowania w procesie zmiany oraz znaczenie nadziei i pewności siebie dla skuteczności działań.	Uczestnik wskazuje, jak planowanie wpływa na skuteczność zmiany i podaje przykłady zastosowania tego procesu.	Test teoretyczny
Definiuje teoretyczne zasady tworzenia planu zmiany oraz metody wzmacniania zobowiązań w oparciu o DM.	Wymienia i charakteryzuje główne elementy procesu zmiany w oparciu o DM.	Test teoretyczny
Rozróżnia techniki wspierania motywacji i sprawczości w różnych etapach procesu zmiany.	Uczestnik dobiera odpowiednie techniki do sytuacji rozmówcy, uwzględniając jego indywidualne potrzeby.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy skuteczny plan zmiany, wykorzystując zasady i narzędzia metody DM.	Uczestnik przedstawia praktyczny plan zmiany zgodny z zasadami metody DM (np. zawierający konkretne cele, kroki działania i terminy).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki wzmacniania nadziei, pewności siebie i zaangażowania w procesie zmiany.	Wyjaśnia, dlaczego nadzieja i pewność siebie są kluczowe w procesie zmiany.	Test teoretyczny
Prowadzi konstruktywne rozmowy o zmianie, dostosowując styl komunikacji do potrzeb rozmówcy.	Uczestnik analizuje przedstawione sytuacje problemowe i proponuje adekwatne rozwiązania, korzystając z narzędzi metody DM.	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?

Dokument zawiera listę uzyskanych efektów uczenia się.

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

Stosowne potwierdzenie znajduje się na dokumencie.

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

Tak, będzie to wskazane w dokumencie (certyfikacie)

Program

- Szkolenie realizowane jest w trybie godzin zegarowych (60 minut).
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.
- Szkolenie prowadzone jest zdalnie na platformie Clickmeeting.

1. Proces planowania w DM – definicja rola i znaczenie *(Teoria: 1,5 godziny, Praktyka: 0,5 godziny)*

- Czym jest proces planowania w DM i dlaczego jest istotny?
- Jak planowanie wpływa na motywację i skuteczność zmiany?
- Analiza typowych barier w procesie planowania i jak je przewyżać.

Metody: Prezentacja, burza mózgów, dyskusja grupowa.

2. Tworzenie planu zmiany- zasady teoretyczne według DM. *(Teoria: 1,5 godziny, Praktyka: 0,5 godziny)*

- Modele teoretyczne wspierające proces planowania (np. SMART, GROW).
- Struktura skutecznego planu zmiany: cele, działania, terminy, zasoby.
- Omówienie etapów tworzenia planu zmiany: od analizy sytuacji wyjściowej po wdrożenie działań.
- **Metody:** Prezentacja, studium przypadku, dyskusja.

3. Praktyczne ćwiczenia konstruowania planu zmiany. *((Praktyka: 3 godziny))*

- Warsztaty w grupach: analiza przypadku i tworzenie planu zmiany.
- Symulacje z wykorzystaniem narzędzi DM (np. matryca motywacji).
- Dyskusja i wspólne omówienie zaprojektowanych planów zmiany.
- **Metody:** Praca w grupach, symulacje, analiza przypadków.

4. Wspieranie nadziei i pewności siebie jako czynnik wzmacniający sprawczość i efektywność podejmowanej zmiany *(Teoria: 1,5 godziny, Praktyka: 0,5 godziny)*

- Psychologiczne podstawy nadziei i pewności siebie w kontekście zmiany.
- Strategie wspierania nadziei i budowania poczucia sprawczości.
- Rozpoznawanie i wzmacnianie mocnych stron uczestnika procesu zmiany.
- Praktyczne narzędzia pracy z przekonaniami wspierającymi zmianę.
- **Metody:** Prezentacja, dyskusja, analiza przypadków.

5. Wzmacnianie zobowiązania do zmiany metodą DM *(Teoria: 1,5 godziny, Praktyka: 0,5 godziny)*

- Czym jest zobowiązanie w kontekście DM i dlaczego jest kluczowe?
- Techniki wzmacniania zobowiązania:
- strategia „małych kroków” (baby steps).
- wykorzystanie wizualizacji sukcesu.
- stawianie jasnych i mierzalnych celów;
- Praca z oporem wobec zobowiązań.
- **Metody:** Prezentacja, burza mózgów, studium przypadku.

6. Praktyczne ćwiczenia prowadzenia rozmów o zmianie w oparciu o metodę DM *(Praktyka: 2 godziny)*

- Rozmowy wstępne – budowanie motywacji do zmiany.
- Rozmowy podtrzymujące – jak wspierać uczestnika w trudnych momentach.
- Analiza i feedback na temat przeprowadzonych rozmów.
- Studium przypadku – analiza realnych scenariuszy zmiany.
- **Metody:** Symulacje rozmów, analiza przypadków, praca w grupach.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Proces planowania w DM – definicja rola i znaczenie (Prezentacja, burza mózgów, dyskusja grupowa.)	Weronika Augustynowicz	05-05-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 12 Przerwa	Weronika Augustynowicz	05-05-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 12 Tworzenie planu zmiany-zasady teoretyczne według DM (Prezentacja, studium przypadku, dyskusja.)	Weronika Augustynowicz	05-05-2025	11:15	13:15	02:00
4 z 12 Przerwa obiadowa	Weronika Augustynowicz	05-05-2025	13:15	14:00	00:45
5 z 12 Praktyczne ćwiczenia konstruowania planu zmiany. (Praca w grupach, symulacje, analiza przypadków)	Weronika Augustynowicz	05-05-2025	14:00	17:00	03:00
6 z 12 Wspieranie nadziei i pewności siebie jako czynnik wzmacniający sprawczość i efektywność podejmowanej zmiany (Prezentacja, dyskusja, analiza przypadków.)	Weronika Augustynowicz	06-05-2025	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 Przerwa	Weronika Augustynowicz	06-05-2025	11:00	11:15	00:15
8 z 12 Wzmacnianie zobowiązania do zmiany metodą DM (Prezentacja, burza mózgów, studium przypadku.)	Weronika Augustynowicz	06-05-2025	11:15	13:15	02:00
9 z 12 Przerwa obiadowa	Weronika Augustynowicz	06-05-2025	13:15	14:00	00:45
10 z 12 Praktyczne ćwiczenia prowadzenia rozmów o zmianie w oparciu o metodę DM (Symulacje rozmów, analiza przypadków, praca w grupach)	Weronika Augustynowicz	06-05-2025	14:00	16:00	02:00
11 z 12 Przerwa	Weronika Augustynowicz	06-05-2025	16:00	16:15	00:15
12 z 12 Walidacja (test)	-	06-05-2025	16:15	17:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 704,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 704,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	169,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	169,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Weronika Augustynowicz

Doktor nauk humanistycznych z zakresu psychologii. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. jako pracownik Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, prywatnego przedszkola „Czterolistna Koniczynka” oraz Instytutu Psychoprofilaktyki i Psychoterapii Stowarzyszenia Natanaelum. Dydaktyk, trener i superwizor DM, koder MITI.

W ciągu ostatnich 3 lat przeprowadziła ponad 200 h szkoleń z zakresu dialogu motywującego w tym OPRACOWYWANIE PLANU ZMIANY oraz WZMACNIANIE ZOBOWIĄZANIA DO ZMIANY

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały zostaną przesłane e-mailem lub udostępnione na dysku na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie clickmeeting.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.

Warunki techniczne

Wymaganie sprzętowe:

komputer wyposażony w kamerę i głośnik z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM

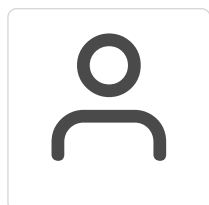
Parametry łącza sieciowego:

szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 512 MB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej b) komputery Mac Program Skype na komputer Mac wymaga systemu Mac OS X 10.10 lub nowszego 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 1 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego) Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

Kontakt



Ewa Więch

E-mail centrummentoris@gmail.com

Telefon (+48) 665 041 852