



Ewelina Łuczyńska
FLOW



ZARZĄDZANIE CZASEM I SOBĄ W CZASIE W PRACY I BIZNESIE. SZKOLENIE ZWIĘKSZAJĄCE EFEKTYWNOŚĆ I OSIĄGNIĘCIA W ŻYCIU ZAWODOWYM.

Numer usługi 2025/03/16/45536/2626540

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 10.04.2025 do 10.04.2025

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Usługa dedykowana dla:</p> <ul style="list-style-type: none"> - właścicieli firm, menagerów zespołów, pracowników firm, którzy zajmują się zarządzaniem czasem swoim i zespołu, - wszystkich osób chcących zdobyć wiedzę i umiejętności z zakresu zarządzania czasem i sobą w czasie w życiu zawodowym oraz rozpoznać swój naturalny styl pracy, - uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUPKraków, - uczestników projektu „Kierunek Rozwój” realizowanego przez WUP Toruń.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	09-04-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	10

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego i efektywnego zarządzania czasem i sobą w czasie w życiu zawodowym poprzez zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu planowania zadań, ustalania priorytetów, koncentracji na zadaniach oraz stylów pracy i wykorzystywania swoich naturalnych talentów w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się wiedzą na temat złodziei czasu	wymienia najczęściej występujące złodzieje/pożeracze czasu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa sposoby radzenia sobie z złodziejami/pożeraczami czasu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
dokonuje priorytetyzacji zadań w oparciu o poznane na szkoleniu techniki	opisuje, czym jest matryca Eisenhowera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, czym różni się priorytetyzacja od wielozadaniowości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
ma świadomość powiązań pomiędzy planowaniem zadań a zarządzaniem czasem	opisuje, o czym mówi prawo Parkinsona	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	charakteryzuje wybrane techniki związane z planowaniem zadań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Zaświadczenie potwierdzające 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?

Zaświadczenie 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?

Zaświadczenie potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

1. Szkolenie dedykowane dla:

- właścicieli firm, menagerów zespołów, pracowników firm, którzy zajmują się zarządzaniem czasem swoim i zespołu,
- wszystkich osób chcących zdobyć wiedzę i umiejętności z zakresu zarządzania czasem i sobą w czasie w życiu zawodowym oraz rozpoznać swój naturalny styl pracy,
- uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUPKraków,
- uczestników projektu „Kierunek Rozwój” realizowanego przez WUP Toruń.

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.

3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., na 8 godzin zegarowych zajęć przewidziano 30 minut przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

Ramowy program zajęć:

Moduł 1: ZŁODZIEJE CZASU W PRACY.

- Tort życia a Twoja praca
- Najpopularniejsi złodzieje czasu w pracy
- Indywidualna diagnoza oraz sposoby radzenia sobie ze złodziejami czasu
- Perfekcjonizm i prokrastynacja w życiu zawodowym

MODUŁ 2: NAJEFEKTYWNIJSZE STRATEGIE ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE W PRACY I BIZNESIE.

- Poznaj swój styl pracy i naucz się mądrze wykorzystywać czas
- Poganiacze i motywatory – o co w tym chodzi?
- W co inwestować czas? Twoja naturalna strefa geniuszu w pracy i biznesie
- Zasada 1%– w czym tkwi sekret?
- Siła środowiska oraz efekt synergii – jak mogą Cię wzmacniać?

Moduł 3: PLANOWANIE PRACY I KONCENTRACJA NA ZADANIACH.

Wyznaczanie celów zawodowych oraz planowanie zadań

- Prawo Parkinsona
- Zasada 60/40
- Bufory czasowe
- Metoda ALPEN
- Metoda Pomodoro

Moduł 4: PRIORYTYZACJA ZADAŃ W PRACY I BIZNESIE.

- Matryca Eisenhowera
- Priorytyzacja a wielozadaniowość

- Czerwone i zielone godziny
- Dobre praktyki ludzi sukcesu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 ZŁODZIEJE CZASU W PRACY. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Magdalena Łukaszewska	10-04-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 5 NAJEFEKTYWNI EJSZE STRATEGIE ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE W PRACY I BIZNESIE. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia.	-	10-04-2025	11:00	13:00	02:00
3 z 5 PLANOWANIE PRACY I KONCENTRACJA NA ZADANIACH. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	-	10-04-2025	13:30	15:00	01:30
4 z 5 PRIORYTETYZACJA ZADAŃ W PRACY I BIZNESIE. Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Magdalena Łukaszewska	10-04-2025	15:00	16:50	01:50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 5 Test walidujący online i udostępnienie wyników.	-	10-04-2025	16:50	17:00	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Łukaszewska

Ekspertka ds. komunikacji międzyludzkiej z kilkunastoletnim doświadczeniem (w sektorze B2B i B2C), dyplomowany coach, trenerka rozwoju, kompetencji miękkich i poczucia własnej wartości. Przedsiębiorczyni w branży rozwoju i edukacji, prowadzi www.lekcjaswiatla.pl, coachingi indywidualne oraz warsztaty i treningi grupowe w obszarze umiejętności miękkich: komunikacji, budowania zdrowej samooceny, postawy asertywnej, zarządzania czasem i emocjami, redukcji stresu oraz ruchu i tańca.

Swoje umiejętności komunikacyjne doskonaliła na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie na kierunku filologia polska w specjalności komunikacja społeczna. Kompetencje trenerskie rozwijała na Uniwersytecie Warszawskim podczas treningu kompetencji trenerskich „Train The Trainer”. Najskuteczniejszych technik pracy z ciałem i umysłem uczyła się od polskich i zagranicznych nauczycieli w Ośrodku Rozwoju Osobistego i Duchowego na Warmii, gdzie m.in. asystowała podczas warsztatów rozwojowych. Kompetencje coachingowe zdobywała w Szkole Profesjonalnego Coachingu Instytutu Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego w Krakowie. A swoje doświadczenie pracy z ciałem poszerzała na Uniwersytecie SWPS w Krakowie na kierunku "Taniec w terapii i rozwoju".

Od ponad dekady zgłębia wiedzę na temat natury i mechanizmów, które w sposób świadomy i nieświadomy kierują ludzkim życiem, a każdy człowiek to dla niej CUD – ze swoim Ciałem, Umysłem i Duszą.

<https://www.youtube.com/@lekcjaswiatlah>

<https://www.facebook.com/LekcjaSwiatlah>

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały - prezentacje multimedialna, skrypt szkoleniowy.

Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, a także z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój”.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Kontakt



Ewelina Łuczyńska

E-mail kontakt@flow-szkolenia24.pl

Telefon (+48) 693 875 253