



"Świadoma Transformacja w biznesie" - szkolenie indywidualne

Numer usługi 2025/03/18/175533/2632402

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

168,97 PLN brutto/h

168,97 PLN netto/h

UBEZPIECZENIA I
SZKOLENIA
Katarzyna Piątek-
Chrzanowska

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 16.05.2025 do 18.05.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Właściciele firm, menadżerowie, liderzy, pracownicy działu obsługi klienta, doradcy obsługi klienta, menadżerowie produktów i projektów oraz osoby zainteresowane zdobyciem nowych kompetencji w zakresie treningu mentalnego.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	15-04-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	29
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi "Świadoma Transformacja w biznesie" - szkolenie indywidualne jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego zdiagnozowania swoich słabych i mocnych stron jako menedżera/właściciela.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efekty dotyczące wiedzy Definiuje pojęcia z zakresu psychologii biznesu.	charakteryzuje pojęcia: motywacji, słabych i mocnych stron, zarządzania stresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Efekty dotyczące umiejętności: Projektuje proces samo diagnozy w zakresie mocnych i słabych stron.	Projektuje proces pozwalający na ustalenie słabych i mocnych stron jako menedżer/właściciel	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Efekty dotyczące kompetencji społecznych: Swoim działaniom przyporządkuje priorytety w odniesieniu do ustalanych celów	samodzielnie ustala cele i priorytety działania	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?

Uczestnik po zakończonej usłudze otrzyma zaświadczenie zawierające opis osiągniętych efektów uczenia się potwierdzonych w wyniku przeprowadzonej walidacji

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

Uczestnik po zakończonej usłudze otrzyma zaświadczenie potwierdzające przeprowadzenie walidacji 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?

Uczestnik po ukończonej usłudze otrzyma zaświadczenie potwierdzające zachowanie rozdzielenia funkcji pomiędzy procesem szkolenia od procesu walidacji

Program

Dzień 1: Fundamenty Świadomej Transformacji

Powitanie i wprowadzenie

- Krótkie omówienie celu i struktury szkolenia.
- Ćwiczenie wprowadzające "Koło życia"

Sesja 1: Świadoma samoświadomość

- Wprowadzenie do koncepcji uważności i samoświadomości.
- Ćwiczenia praktyczne: analizy emocji i myśli. (Praca z myślami, eliminacja natłoku myśli)

Sesja 2: Zarządzanie stresem i emocjami

- Techniki radzenia sobie ze stresem (oddech, medytacja).
- Case study z życia biznesowego (mentoring połączony z nauczaniem na przypadkach)

Sesja 3: Mentalne nastawienie na sukces

- Ćwiczenie: Budowanie pozytywnych przekonań.
- Praca z wizualizacją: „Dzień mojego sukcesu” lub "Najlepsza wersja mojej przyszłości"

Sesja 4: Planowanie świadomej transformacji

- Tworzenie indywidualnej mapy rozwoju.
- Prezentacja narzędzi do monitorowania postępów.

Podsumowanie dnia 1

- Otwarta dyskusja i sesja pytań i odpowiedzi.

Dzień 2: Zastosowanie w praktyce

Wprowadzenie do dnia 2

- Podsumowanie poprzedniego dnia, wnioski, refleksje
- Ćwiczenie motywacyjne: „Dziennik wdzięczności”, słoik wdzięczności

Sesja 5: Komunikacja i współpraca w świadomości

- Rozwijanie umiejętności słuchania i budowania relacji.
- Warsztat praktyczny: symulacje scenariuszy biznesowych.

Sesja 6: Wewnętrzny krytyk, jak sobie radzić?

- Omówienie roli myśli i zarządzanie myślami
- Wizualizacja - wewnętrzny krytyk

Sesja 7: Motywacja i efektywność

- Strategie utrzymania motywacji w długim okresie.
- Ćwiczenie: „Wyznaczanie i osiąganianie celów SMART”.

Sesja 8: Samoocena, pewność siebie, wisienka na torcie czy klucz?

- Prawo do porażki i kiedy skuteczność to 90%
- Zdrowa pewność siebie

Zakończenie szkolenia

- Praktyczne zastosowanie 1 poznanej metody

Dzień 3:

Wprowadzenie do dnia 3

Podsumowanie 2 dni szkolenia

Wprowadzenie do stylów osobowości DISC

Sesja 9: Styl D

Omówienie stylu, przykłady, nauka w rozpoznawaniu stylu. Mocne i słabe strony stylu.

Sesja 10: Styl I

Omówienie stylu, przykłady, nauka w rozpoznawaniu stylu. Mocne i słabe strony stylu.

Sesja 11: Styl S

Omówienie stylu, przykłady, nauka w rozpoznawaniu stylu. Mocne i słabe strony stylu.

Sesja 12: Styl C

Omówienie stylu, przykłady, nauka w rozpoznawaniu stylu. Mocne i słabe strony stylu.

Zakończenie szkolenia:

Test wiedzy

Podsumowanie zdobytych umiejętności.

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi

Walidację wlicza się w liczbę godzin usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Sesja 1 Wprowadzenie oraz Świadoma samoświadomość	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	16-05-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 21 Sesja 2 Zarządzanie stresem i emocjami	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	16-05-2025	10:30	12:00	01:30
3 z 21 Sesja 3 Mentalne nastawienie na sukces	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	16-05-2025	12:00	13:00	01:00
4 z 21 Przerwa	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	16-05-2025	13:00	13:15	00:15
5 z 21 Sesja 4: Planowanie świadomej transformacji	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	16-05-2025	13:15	15:00	01:45
6 z 21 Podsumowanie dnia 1	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	16-05-2025	15:00	16:15	01:15
7 z 21 Wprowadzenie do dnia 2	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	17-05-2025	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 21 Sesja 5: Komunikacja i współpraca w świadomości	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	17-05-2025	10:00	12:00	02:00
9 z 21 Sesja 6: Wewnętrzny krytyk, jak sobie radzić? teoria	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	17-05-2025	12:00	13:00	01:00
10 z 21 Przerwa	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	17-05-2025	13:00	13:15	00:15
11 z 21 Sesja 6: Wewnętrzny krytyk, jak sobie radzić? praktyka	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	17-05-2025	13:15	15:15	02:00
12 z 21 Sesja 7: Motywacja i efektywność	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	17-05-2025	15:15	16:15	01:00
13 z 21 Sesja 8: Samoocena, pewność siebie, wisienka na torcie czy klucz?	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	17-05-2025	16:15	17:15	01:00
14 z 21 Wprowadzenie do dnia 3	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	18-05-2025	09:00	10:00	01:00
15 z 21 Sesja 9: Styl D	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	18-05-2025	10:00	12:00	02:00
16 z 21 Sesja 10: Styl I	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	18-05-2025	12:00	13:00	01:00
17 z 21 Przerwa	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	18-05-2025	13:00	13:15	00:15
18 z 21 Sesja 11: Styl S	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	18-05-2025	13:15	14:15	01:00
19 z 21 Sesja 11: Styl c	KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA	18-05-2025	14:15	16:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 21 Przerwa	KATARZYNA PIĄTEK-CHYZANOWSKA	18-05-2025	15:15	15:30	00:15
21 z 21 Walidacja	-	18-05-2025	16:00	16:15	00:15

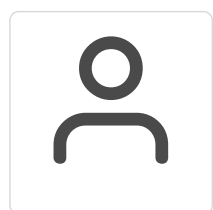
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	168,97 PLN
Koszt osobogodziny netto	168,97 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KATARZYNA PIĄTEK-CHYZANOWSKA

- *Coach od 2021 roku- sesje zdalne i stacjonarne zakres działań planowanie kariery, wyznaczanie ścieżki zawodowej
- *Trener mentalny od 2023 roku- sesje zdalne i stacjonarne w zakresie wzmocnienia potencjału ludzkiego, w zakresie wyznaczania celów w firmie
- *Przedsiębiorczyni od 2020 roku.
- Prężnie działa w branży ubezpieczeniowej i równolegle w branży szkoleniowej.
- *Autorka artykułu "Ubezpieczeniowy Mental" w Gazecie Ubezpieczeniowej, 2 artykuły
- *Od 2021 Certyfikowany konsultant testu osobowości DISC D3
- *Doświadczenie w przeprowadzaniu mów motywacyjnych.
- *Doświadczenie w prowadzeniu warsztatów indywidualnych i grupowych.
- *ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży szkoleniowej i na bieżąco podnosi swoje kompetencje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały elektroniczne (PDF) opracowane przez prowadzącego szkolenie.

Informacje dodatkowe

Godzina szkoleniowa trwa 45 min.

Usługa będzie zwolniona z VAT w przypadku gdy uczestnik będzie miał dofinansowanie na poziomie minimum 70%.

Warunki techniczne

1. Platforma komunikacyjna Microsoft Teams.
2. Wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, mikrofon, kamera, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB.
3. System operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia).
4. Sieć: łącze internetowe minimum 50 kb/s,
5. Link do szkolenia ważny: poł godziny przed spotkaniem i w trakcie spotkania.
6. Na każde spotkanie będzie dedykowany oddzielny link

Kontakt



KATARZYNA PIĄTEK-CHRZANOWSKA

E-mail biuro.mental@wp.pl

Telefon (+48) 513 492 956