



B&K - Doradztwo i
Szkolenia dla
biznesu sp. z o.o.

★★★★★ 4,6 / 5

1 357 ocen

Akademia rozwoju osobistego - w zakresie motywowanie siebie i innych do działania

Numer usługi 2025/03/24/13089/2646338

📍 Jelenia Góra

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 14:00 h

📅 22.08.2026 do 23.08.2026

1 476,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

105,43 PLN brutto/h

85,71 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą podnieść swoją samoświadomość w obszarze kompetencji:

- Motywowanie siebie i innych do działania
- Wykorzystanie własnych zasobów
- Elastyczność dostosowania się do zmieniającego się rynku pracy
- Opracowywanie własnych umiejętności
- Otwartość na zmiany, pozytywne nastawienie
- Rozpoznanie własnych emocji
- Wpływ moich decyzji na rynek pracy
- Siła, równowaga, koordynacja w działaniu

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

15-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie uczy prawidłowej relacji interpersonalnej co pozwoli na podejmowanie właściwych decyzji opartych na logice i rozumieniu swoich potrzeb. Szkolenie podnoście umiejętności wyrażania siebie oraz asertywności w zachowaniu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|------------------|
| Ustalanie prawidłowej relacji interpersonalnej i rozpoznanie asertywnych zachowań | rozpoznaje własne emocje i redukuje wpływ emocji na swoje efektywne działanie | Test teoretyczny |
| | motywuje siebie i innych do działania | Test teoretyczny |
| podejmowanie właściwych decyzji opartych na logice | radzi sobie z nagłymi sytuacjami poprzez pozytywne nastawienie | Test teoretyczny |
| | rozpoznaje wpływ swoich decyzji i rozpoznaje koordynację w działaniu | Test teoretyczny |
| rozumienie swoich potrzeb i umiejętności wyrażania siebie w sytuacjach stresujących | opracowuje własne umiejętności | Test teoretyczny |
| | wyraża i rozpoznaje swoje emocje | Test teoretyczny |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia obejmuje 14 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna ma wymiar 45 minut zegarowych).

Program jest nowatorskim i autorskim sposobem pracy nad kluczowymi kompetencjami poprzez poznanie swoich potrzeb wyrażanie emocji w sposobie zmiany. Od uczestników nie oczekuje się aby dokładnie posiadali wiedzę w Interlineacji emocjonalnej. Chodzi raczej aby umieli mówić o swoich emocjach bez zażenowania, aby umieli je osadzić we własnym ciele.

Ćwiczenia są dostosowane do każdej osoby i pozwalają na indywidualny progres.

Jak motywować siebie i innych?

Nie porównuj swoich osiągnięć z innymi ludźmi. Akceptuj różnice, bo to daje przestrzeń do zbadania różnych możliwości i pozwala skupić się na sobie oraz własnym doskonaleniu. Porównuj się tylko do **siebie** samego, do wersji przed działaniem i po działaniu. Chęć bycia lepszym od **siebie** samego jest napędem motywacji.

Jak się motywować do działania?

Myśl pozytywnie i skup swoje myśli na korzyściach, jakie może przynieść dana sytuacja. Uśmiechnij się, wyprostuj i pokaż, że masz w sobie dużo siły na podjęcie ważnych decyzji czy wykonanie kolejnych **działań**. Nie obawiaj się zmian. Tym bardziej, jeśli czujesz, że w obecnej sytuacji czegoś ci brakuje.

Jak znaleźć motywację do działania? Jak znaleźć motywację w życiu? Systemy motywacyjne:

- Powiedz innym, co chcesz zrobić, ma na celu nałożenie swojego rodzaju presji. ...
- Wyznaczaj racjonalne cele. ...
- Wizualizuj sobie cel. ...
- Zaplanuj nagrodę za osiągnięcie celu. ...
- Pokochaj drogę, a nie tylko cel!

Sposoby, jak zwiększyć motywację zespołu.

Bez dobrze i rzetelnie pracujących ludzi nawet najlepiej zaplanowany projekt zakończy się porażką. A jaki pracownik to dobry pracownik? Oczywiście zmotywowany. Motywowanie pracowników to ciężka kwestia z którą zmagają się wielu pracodawców. Jak skutecznie motywować pracowników? Jakie sposoby wykorzystywać w tym celu?

Ćwiczenia mają na celu rozwinięcie zdolności uczestników do wyrażania i rozpoznawania własnych emocji. Poprzez te ćwiczenia uczestnik doświadcza zrozumienia, jak może siebie wyrazić, zrozumieć i zaistnieć w sposób niekonwencjonalny.

Dyskusja po ćwiczeniach z coachami, która koncentruje się na wyznaniach, emocjach i zrozumieniu swoich potrzeb.

Szkolenie będzie realizowane w 1 grupie, minimalny poziom obecności wymagany na kursie to 80%

Głównym zadaniem jest jak nauczyć się motywować siebie i innych.

Aby ćwiczyć tego typu umiejętności **niezbędny nam będzie przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem** – możemy zatem starać się częściej wychodzić, szukać sytuacji, w których możemy poznawać nowe osoby, nie bać się nawiązywania kontaktów, budowania głębszych więzi i przyjaźni.

Korzyści dla uczestników:

- Jak zmotywować się do *działania*?
- Znalezienie wewnętrznej motywacji
- pokonanie przeszkód, które stoją na drodze do sukcesu.

Szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby było efektywne zarówno dla kadry zarządzającej i pracowników i wszystkich osób zainteresowanych usprawnieniem komunikacji poprzez przezwycięzenie indywidualnych problemów i barier w komunikowaniu się w relacjach zawodowych.

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich osób, które chcą doskonalić swoje umiejętności z zakresu kompetencji menedżerskich. Ze szkolenia skorzystają zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w kierowaniu zespołem, jak również bardziej doświadczeni menedżerowie.

Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z zarządzaniem ludźmi. Wymagane są natomiast podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Usługa realizowana w sali szkoleniowej, przygotowanie dla uczestników, każdy uczestnik siedzi przy stole, układ stołów w literę U, aby był utrzymany kontakt z trenerem i miał on możliwość doświadczenia do każdej osoby i utrzymania uwagi grupy, sala wyposażona w rzutnik, ekran, flipchart i klimatyzację.

WALIDACJA Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych. W polu Liczba godzin usługi wymiar godzin szkolenia jest przedstawiony w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna usługi = 45 minut). Dodatkowo każdego dnia w trakcie szkolenia przewidziane są dwie przerwy: 15 minutowa przerwa kawowa i przerwa lunchowa trwająca 30 minut. Przerwy nie są ujęte w polu „Liczba godzin dydaktycznych”, ale są wliczone do tabeli z harmonogramem zajęć.

Na zakończenie szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja nabytych efektów uczenia się (test teoretyczny) trwająca 15 minut. Wynik testów podawany jest po sprawdzeniu, od razu po zakończeniu walidacji. Do udziału w usłudze nie trzeba spełniać żadnych wymagań. Kurs prowadzony jest całkowicie od podstaw.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników. | | | | | |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 476,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 105,43 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 85,71 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grażyna Nowicka

szkoleniowiec, coach (International Coach Federation (ICF – PCC)), trener biznesu, trener inteligencji emocjonalnej (Ukończenie Szkoły we Wrocławiu Inteligencji Emocjonalnej), facelitator kompetencji przywódczych, zarządczych i rozwoju osobistego, certyfikowany Trener Points of You - praca obrazem metafora. Prelegentka spotkań z kobietami mówiąca o emocjach, relacjach i potrzebach kobiet po 50 plus i nie tylko. Jej dziedziny inteligencja emocjonalna, zarządzanie emocjami . Jest również kobietą biznesu i od 2003 roku prowadzi działania szkoleniowe, rekrutacyjne i coachingowe (Ukończenie studiów podyplomowych Zachodniopomorska Szkoła

Biznesu w Szczecinie HR manager) na potrzeby projektów korporacyjnych, prowadzi szkolenia zakresu kompetencji rozwojowych. Jest przedsiębiorcą i świetnie radzi sobie w zarządzaniu i przedsiębiorczości (Certyfikat VCC in Recording financial Transactions), komunikacja interpersonalna i terapeutyczna, kultura organizacyjna i rozwój pracowników. Pracuje dla wielu branż w Polsce (na liczniku ma grubo ponad 12 000 godzin sesji i szkoleń na sali i on-line).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W czasie zajęć wykorzystywane są autorskie materiały dydaktyczne przygotowane przez wykładowcę. Materiał merytoryczny oparty będzie o przykłady i ćwiczenia, dzięki którym uczestnicy szkolenia będą mogli w praktyczny sposób poznać zastosowanie obecnie obowiązujących przepisów a także podzielić się między sobą doświadczeniem w zakresie omawianej problematyki.

Materiały dydaktyczne:

- Prezentacja ze szkolenia w wersji elektronicznej
- Materiały szkoleniowe i handouty do ćwiczeń

Metody stosowane podczas szkolenia:

- Prezentacja - interaktywny mini wykład
- Dyskusja moderowana
- Burza mózgów
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia indywidualne

Na zakończenie uczestnik po analizie zadań i podsumowaniu zakres materiału, otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu.

Informacje dodatkowe

Jeśli usługa jest finansowana ze środków publicznych w ramach projektu z UE w wysokości powyżej 70% może korzystać ze zwolnienia od podatku od towarów i usług zgodnie z Ustawą o VAT, należy wtedy przedłożyć wraz ze zgłoszeniem oświadczenie o zwolnieniu z VAT (wzór oświadczenia można uzyskać u organizatora).

Zajęcia są zaplanowane w sposób stacjonarny.

Kurs realizowany jest zgodnie z czasem godzin lekcyjnych , czyli 1 godzina lekcyjna to 45 minut zegarowych i tak jest zaplanowany harmonogram.

Zajęcia na kursie odbywają się, zgodnie z wykazem godzinowym, każde zajęcia trwają 7 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna wynosi 45 minut, zajęcia trwają 315 minut)

Ramy czasowe:

9.00-10,45 wykład -105 minut- 2,15 godz.lekcyjne

10,45-11,00 przerwa -15 minut

11.00-12,30 wykład -90 minut- 2 godz.lekcyjne

12.30-13,00 przerwa -30 minut

13.00-15,00 wykład -120 minut- 2,30 godz.lekcyjne

Adres

ul. Podwale 27/5

58-500 Jelenia Góra

woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



GRAŻYNA BORYŃ

E-mail biuro@bkszkolenia.pl

Telefon (+48) 577 127 550