

Joanna Kominiak
Pracownia Idei

★★★★★ 5,0 / 5

9 ocen

"Zwiększ swoją efektywność w pracy. Warsztat podnoszenia własnej wydajności, lepszej organizacji, zarządzania zadaniami i asertywnej życzliwości." SZKOLENIE INDYWIDUALNE ONLINE - 3 DNI Realizacja gwarantowana. Elastyczność terminów.

Numer usługi 2025/04/04/180698/2670010

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 20.02.2026 do 11.03.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

181,48 PLN brutto/h

181,48 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

SZKOLENIE JEST WARSZTATEM INDYWIDUALNYM ONLINE UCZESTNIKA Z TRENEREM BIZNESU. Przy zgłoszeniu już jednego Uczestnika - usługa będzie realizowana. Największa liczba uczestników to 4 osoby na warsztat.

Szkolenie dedykowane jest dla większości stanowisk: **każdej osoby, która ma wpływ na organizację swojej pracy, może wpływać na hierarchię swoich zadań niezależnie, czy pracuje ona w zespole, czy jego praca jest samodzielna, czy pełni funkcję lidera, czy też samodzielnego specjalisty.**

Wiedza przekazana na warsztacie będzie użyteczna tak dla początkującego pracownika, jak i osoby z wieloletnim stażem pracy.

W razie potrzeby wybrania innego terminu szkolenia, uprzejmie proszę o kontakt.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

27

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie: "Zwiększ swoją efektywność w pracy. Warsztat podnoszenia własnej wydajności, lepszej organizacji czasu pracy i zarządzania zadaniami i sobą w czasie" (SZKOLENIE INDYWIDUALNE ONLINE) pozwoli nabyć kompetencje lepszej organizacji pracy własnej, umiejętność priorytetyzacji zadań, rozkładu wysiłku w czasie dnia pracy, i zarządzanie sobą w sytuacjach nawarstwienia obowiązków. Pozwoli również praktykować myślenie krytyczne, podejmować lepsze decyzje i częściej włączać uważność w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Podejmuje trafniejsze decyzje.	Rozróżnia fakty od przekonań. Rozróżnia czym są przekonania lub opinie, a czym fakty. Skutecznie wyłapuje fakty z otoczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządza swoim czasem w sposób świadomy z eliminacją dystraktorów i uważnością na inną efektywność o różnych porach dnia.	Wyłapuje i eliminuje skutki multizadaniowości. Rozpoznaje efekt piły i udaje mu się go unikać. Planuje swoje zadania w oparciu o krzywą efektywności dnia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Układa zgodnie z priorytetem swoje zadania, nadaje hierarchię realizacji zadań zgodnie z rytmem efektywności dnia, wybiera zadania do realizacji kierując się ich ważnością i pilnością, oraz poświęca im właściwą część dnia pracy.	Charakteryzuje i rozumie metody Pareto, zasadę ABD, Matrycę Eisenhowera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Używa myślenia krytycznego w swojej pracy, pracuje z przekonaniami ograniczającymi i koncentruje się na właściwym dzięki umiejętności pracy z polem wpływu.	Charakteryzuje myślenie krytyczne, wyłapuje przekonania ograniczające i z nimi pracuje przeformułując je na neutralne, odróżnia swoje troski z tych z pola wpływu od tych z pola poza kontrolą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie stosuje techniki radzenia sobie z natłokiem zadań.	Rozróżnia i uzasadnia przynajmniej trzy techniki radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i opisuje na czym polegają.	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?

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Szkolenie ma charakter indywidualny pracy Trenera z Uczestnikiem. Dlatego realizacja szkolenia jest gwarantowana zaraz po zgłoszeniu się pierwszego Uczestnika na szkolenie (na zgodną prośbę Uczestników można zmienić datę szkolenia do tygodnia przed wydarzeniem). Praca indywidualna daje Uczestnikowi lepsze dopasowanie przekazywanej wiedzy do jego potrzeb i pełne skupienie Trenera na indywidualnych aspektach pracy Uczestnika.

KLUCZOWE W TYM SZKOLENIU BĘDĄ:

- • • • • • • • • Oddzielanie faktów od przekonań lub opinii.
- Zarządzanie sobą w czasie.
- Wyłapywanie rozpraszaczy.
- Priorytety i hierarchia zadań.
- Życzliwa asertywność.
- Planowanie dnia w oczekiwaniu na niespodzianki.
- Zagnieżdżenie w polu własnego wpływu.
- Praca z przekonaniem.
- Myślenie krytyczne.
- Radzenie sobie z natłokiem zadań i myśli.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

Moduł I Higiena myślenia, jako profilaktyka dla dobrych decyzji.

- • Umiejętna koncentracja na właściwym, nauka szybkiego oddzielania faktów od przekonań lub opinii.
- Zdradliwe mechanizmy filtrowania naszego postrzegania rzeczywistości.
- Najpopularniejsze pułapki myślenia.

Uczestnik tego modułu od samego początku warsztatu będzie doświadczał występowania typowych mechanizmów zniekształcania rzeczywistości. Weźmie udział w kilku ćwiczeniach, które uświadomią mu mnogość pułapek, w które wszyscy na co dzień wpadamy. Pozwoli to umiejętniej skupiać się podczas warsztatu na faktach i oddzielać je od przekonań. To moduł będący fundamentem pod cały warsztat i zaproszeniem do świadomej pracy ze swoim umysłem i wolną wolą.

Moduł II Najcenniejszy zasób, którego mamy po równo - czas.

- • Ograniczone zasoby czasu, które wykorzystujemy lub marnujemy. Jak robić to świadomie?
- Efekt piły w skupieniu podczas zgody na rozpraszacze naszej uważności.
- Krzywa efektywności dnia, czyli ważne dwa garby wielbłąda.

Ten moduł jest bogaty w wiedzę i doświadczenie. Uczestnik zapoznaje się z krzywą efektywności dnia, która nakłada reżim na rozkład zadań w danym dniu. W ciekawym ćwiczeniu Uczestnik doświadcza rezultatu multizadaniowości, lub zgody na ciągle przeplatanie zadań mniej ważnym. Dzięki dokładnemu wyliczeniu kosztu robienia wielu rzeczy na raz, Uczestnik z większą świadomością zadba w przyszłości o skupienie w pracy. Będzie również okazja do zdefiniowania własnych dystraktorów, oraz poszukania antidotum na nie. Domknięciem modułu jest zapoznanie się z krzywą efektywności dnia, która determinuje rozkład zadań w zgodzie z naszą wahającą się wydajnością.

Moduł III Priorytety i hierarchia zadań.

- • Zasada Pareto, oraz próba odnalezienia swojego cennego 20%.
- Metody hierarchizacji zadań. Matryca ważności i pilności.

- Rozłożenie zadań w czasie oraz dobry plan dnia, by być gotowym na niespodzianki.

W tym module Uczestnik zdefiniuje swoje zadania, po to, by móc znaleźć te, które wpływają na jego kluczową wydajność, ułożyć je zgodnie z zasadą priorytetyzacji zadań, oraz nadać im właściwe kategorie i statusy zgodnie z Matrycą Eisenhowera. Te czynności pozwolą umieścić właściwe rzeczy we właściwym czasie, a być może niektórym nadać status do usunięcia. Wisienką na torcie tego modułu staje się ułożenie dobrego planu dnia. Kluczowym bowiem jest umiejętność przygotowania się na to, co najczęściej burzy nam ład dnia, mimo że pojawia się tak często, że nie powinno nas wcale dziwić.

Moduł IV Włączanie myślenia krytycznego do dobrych praktyk higieny myślenia.

- Praktyka myślenia krytycznego dla podejmowania lepszych działań i decyzji.
- Pole naszego wpływu, jako kierunek właściwej koncentracji.
- Praca z przekonaniem ograniczającym dla uwolnienia potencjału i usunięcia zbędnych barier.

Moduł czwarty wprowadza Uczestnika w tajniki myślenia krytycznego. Uczestnik doświadcza tego procesu, przekonuje się o jego wpływie na własne decyzje i może wykorzystywać go świadomie w przyszłości w swojej pracy oraz życiu osobistym. Trener dzięki ćwiczeniom uczy również właściwie koncentrować swoje wysiłki, radzić sobie z trudnościami i eliminować zbędny balast w naszych procesach myślowych. Cenną praktyką jest także nauka pracy z przekonaniem ograniczającym. Dzięki poznanemu narzędziu Uczestnik może sam radzić sobie eliminacją przekonań ograniczających, ale i wyłapywać takie w komunikatach swojego otoczenia, i wspierać innych w zbawiennych praktykach higieny myślenia.

Moduł V Metody i techniki radzenia sobie z okresowym przeciążeniem w pracy.

- Zarządzanie swoimi procesami myślowymi w okresowych sytuacjach trudnych.
- Metody radzenia sobie z natłokiem zadań lub ich trudnością dla zwiększenia szans na ich realizację.

W module piątym Trener dzieli się swoim doświadczeniem i znanymi lub sprawdzonymi praktykami na chwilowe przeciążenie w pracy. Koncentracja rozpoczyna się od dobrych praktyk zarządzania swoimi procesami myślowymi, czyli tym, na co nikt inny nie ma takiego wpływu, jak my sami. Następnie Trener przenosi swoją uważność na konkretne techniki zabierania się za trudne zadania, przyspieszania pierwszego kroku oraz motywacji do ukończenia tego, co wydaje się ciągnąć bez końca.

Moduł VI Życzliwa asertywność, jako fundament do stawiania granic.

- Na jakich fundamentach buduje się asertywność?
- Komunikaty agresywne, manipulacyjne, uległe i asertywne - jak je rozróżnić?
- Praktyka życzliwej asertywności.

W module szóstym Uczestnik ugruntuje swoją wiedzę i zakorzeni podwaliny higieny myślenia, dobrej organizacji i radzenia sobie z trudnościami poprzez lekcję asertywnej komunikacji. Takiej, która jest oparta na zasadach życzliwości, akceptacji praw, jasnego wyrażania swoich potrzeb i oczekiwań. Ten moduł w praktyczny sposób przygotowuje Uczestnika warsztatu do zwiększenia własnej skuteczności w działaniu i współpracy.

Zakończenie i pomost w przyszłość.

- Podsumowanie obu dni szkoleń.
- Domknięcie zaparkowanych tematów.
- Plan konkretnych własnych działań do wdrożenia zaraz po udziale w szkoleniu.

Informacje dodatkowe do programu:

Usługa została przeliczona na podstawie godzin dydaktycznych jej realizacji. 1 godzina dydaktyczna to 45 minut zegarowych. Całość usługi to 27 godzin dydaktycznych, czyli 20,25 zegarowych.

Przerwy proponowane Uczestnikowi w trakcie usługi nie są wliczone w podane godziny dydaktyczne usługi. Czas przerwy będzie wyodrębniony w harmonogramie. **Rekomenduje się czas szkoleń na godziny 8:30 do 16:00.**

Zajęcia teoretyczne będą zawierały nie więcej niż 40% czasu szkolenia, a część praktyczna to nie mniej niż 60% czasu szkolenia.

Wymogi stawiane Grupie Docelowej Usługi są opisane w polu tego dotyczącym.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

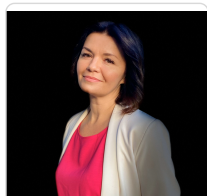
Cennik

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	181,48 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,48 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JOANNA KOMINIAK

Jestem Trenerką Biznesu, Facylitatorką, Moderatorką Design Thinking. Od dwóch lat prowadzę szkolenia na otwartym rynku, wspieram organizacje w ich rozwoju oraz rozwoju ich zespołów. Wcześniej, przez dekadę pełniłam rolę Trenera Sprzedaży, następnie jako lider prowadziłam Zespół Trenerski, a w kolejnych latach pracowałam, jako samodzielny Trener wewnętrzny dedykowany do menedżmentu i specjalistów. Wtedy brałam udział w transformacji organizacji, która ponad dziesięciokrotnie zwiększyła swoją obsadę. Mam doświadczenie zawodowe w branżach motoryzacyjnej, finansowej i paliwowej. Dziś pracuję z różnymi organizacjami i branżami. Wspieram głównie liderów oraz całe zespoły. Partnerzy z ostatniego roku współpracy to zakłady produkcyjne, korporacje, mniejsze organizacje, oraz jednostki publiczne, w tym naczelnicy i urzędnicy. Współpracuję z firmami szkoleniowymi. Obszary moich kompetencji, to paleta umiejętności liderskich, budowanie zespołów, przeprowadzanie przez zmianę w organizacji, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, konfliktowych, oraz budowanie odporności i zwiększanie własnej efektywności. Starannie buduję komfortową i angażującą przestrzeń warsztatową. Moją siłą jest szybka i trafna diagnoza. Skupiam się na usprawnieniach w relacjach, jak w procesach. Z zamiłowaniem dbam o jakość i estetykę materiałów szkoleniowych oraz zróżnicowanie narzędzi pracy. Jestem pragmatykiem, dbam o użyteczność wiedzy i podpinanie modeli pod realne sytuacje każdego z uczestników moich szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja zostanie dostarczona do uczestnika w formacie PDF online.

Ćwiczenia w formie dokumentu PDF do wydruku, lub Word do uzupełnienia będą rozdawane uczestnikowi na szkoleniu zgodnie z harmonogramem postępu szkolenia. Jeśli jakieś ćwiczenia będą mogły być wykonane online na tablicy wspólnej online, to uczestnik otrzyma link z dostępem do platformy podczas szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Nie wymaga się od Uczestnika posiadania żadnego dokumentu potwierdzającego jego kwalifikacje, doświadczenie czy charakter pracy ani poziomu wykształcenia.

Niezbędna jest możliwość udziału w szkoleniu w formie zdalnej z włączonym mikrofonem oraz kamerą, która pozwoli Uczestnikowi i Trenerowi na kontakt wzrokowy nawzajem podczas całego szkolenia.

Cel główny usługi zostanie osiągnięty pod warunkiem:

- aktywnego udziału w zajęciach mających charakter praktyczny,
- do osiągnięcia celu głównego oczekiwana będzie praca na przykładach określonych przez prowadzącego i wykonywanie ćwiczeń zleconych przez prowadzącego podczas spotkania;
- aktywne słuchanie i analiza przypadków omawianych podczas szkolenia,
- omówienie przykładów własnych Uczestnika, w celu zrozumienia i trwałego przyswojenia treści,
- pozytywnego przejścia przez test teoretyczny (75% odpowiedzi poprawnych) z wynikiem generowanym automatycznie na koniec szkolenia.

Koszt walidacji jest już uwzględniony w cenie.

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona jest z podatku VAT jeśli przedsiębiorca/uczestnik uzyska min. 70% dofinansowania ze środków publicznych*, w przeciwnym wypadku należy do podanej ceny netto doliczyć 23% VAT.

*Wg rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2018, poz. 701)

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej Uczestnik otrzyma odpowiednie zaświadczenie.

Warunkiem otrzymania zaświadczenia oraz refundacji kosztów jest uczestniczenie w co najmniej 80% części zajęć usługi rozwojowej i zaliczenie zajęć w postaci pozytywnego wyniku walidacji przeprowadzonej według testu wiedzy. Pozytywny wynik oznacza uzyskanie minimum 75% poprawnych odpowiedzi w teście końcowym.

Szkolenie trwa 27 godzin dydaktycznych. Trzy dni po 9 godzin dydaktycznych. Czas przerwy będzie w harmonogramie, a ich godzina może zostać zmieniona na prośbę Uczestników.

Warunki techniczne

Szkolenie będzie prowadzone za pośrednictwem platformy **TEAMS**.

Ważne by uczestnik posiadał urządzenie spełniającym podstawowe wymagania sprzętowe:

- komputer stacjonarny, laptop z systemem Windows 8.1. lub nowszym posiadające procesor jednordzeniowy 1GHZ lub wyższy,
- **głośnik i mikrofon:** wbudowane, podłączane przez USB lub bezprzewodowe,
- **kamerę:** wbudowaną, podłączaną przez USB lub bezprzewodową,
- parametry: co najmniej 2 GB pamięci RAM,
- łącze sieciowe o prędkości min. 5 MB/s,

- dowolna przeglądarka internetowa: Internet Explorer, Google Chrome, Mozilla Firefox lub inna,
- niezbędne oprogramowanie z dostępem odczytu dokumentów zapisanych w formie: pdf, Word.

Kontakt



JOANNA KOMINIAK

E-mail pracownia@joannakominiak.com

Telefon (+48) 502 087 359