Możliwość dofinansowania

RESPECT SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

★★★★☆

ZARZĄDZANIE EFEKTYWNOŚCIĄ i ENERGIĄ OSOBISTĄ

Numer usługi 2025/04/05/14866/2672049

1 968,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
123,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Łódź / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
16 h
09.01.2026 do 10.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Adresatami w/w programu szkoleniowo– wdrożeniowego są pracownicy, całe zespoły danej firmy oraz menedżerowie zarządzający zespołami pracowniczymi. Do udziału w warsztatach zapraszamy pracowników biurowych, specjalistów, techników, menedżerów, oraz wszystkich tych, którzy chcieliby rozwijać swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, budowania równowagi i oporności psychicznej oraz przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu w tym także osoby wchodzących na rynek pracy, poszukujących pracy. Usługa również adresowana jest dla Uczestników Projektu: • Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1 • Nowy start w Małopolsce z EURESem • Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe • Kierunek - Rozwój • Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	02-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do budowania harmonii wewnętrznej i zarządzania swoimi zasobami energii w cyklu dobowym i długoterminowym, co pozwoli uczestnikom ponieść efektywność osobistą, a dzięki temu realizować swoje cele i zadania z większą energią, entuzjazmem i przy mniejszym wysiłku.
Po szkoleniu uczestnicy będą potrafili stosować wybrane metody regenerowania, oszczędzania i ukierunkowania własnych zasobów energetycznych, minimalizować stres oraz koszty emocjonalne i energetyczne

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi przeciwdziałać chronicznemu stresowi	Poprawnie klasyfikuje przyczyny chronicznego stresu. Wykazuje zdolność do oceny wpływu długotrwałego stresu na zdrowie psychiczne (np. rozwój zaburzeń emocjonalnych, depresja).	Test teoretyczny
Potrafi zastosować techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i zarządzania własną energią	Stosuje różne metody radzenie sobie ze stresem adekwatnie do sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi budować własną odporność psychiczną na stres i inne sytuacje trudne.	Stosuje techniki redukcji stresu w tym techniki relaksacyjne oraz stosuje skutecznie zasady work-life balance w praktyce.	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?

Tak, dokument potwierdza uzyskanie kompetencji i 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?

Tak, dokument 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?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Zarządzanie energią a efektywność osobista i zespołowa

- Nowe spojrzenie na zarządzanie energią życiową
- Cztery potrzeby energetyczne
- Bezpieczeństwo – równowaga – samorealizacja – uznanie

Zarządzanie działaniami kluczem do wejścia na wyższy poziom efektywności

- Jak zarządzanie strumieniem spraw odciąża umysł i redukuje stres?
- Pięć etapów zarządzania strumieniem spraw
- Co wymaga gromadzenia i jakie narzędzia do tego wykorzystać?
- Jakie decyzje trzeba podjąć w stosunku do każdej wpływającej sprawy?
- W jaki sposób segregować sprawy?
- Jak monitorować postępy
- Wg. jakiego klucza wybierać zadania do wykonania?

Mindfulness czyli praktyka uważności na co dzień

- Co oznacza życie „tu i teraz”?
- Czym jest praktyka uważności i jak może pomóc w redukcji stresu i poprawić efektywność osobistą
- Ćwiczenia praktyczne wybranych technik z zakresu „mindfulness”
- Trening Jacobsona i relaksacja
- Stan flow

Sponsorowanie energii archetypowych

- Trzy rodzaje energii archetypowych metodą S. Gilligana
- Moc wewnętrzna – radość – współczucie

Od wizualizacji do kotwiczenia stanu zasobnego energetycznie

- Wizualizacja w praktyce
- Rodzaje wizualizacji
- Kotwice mentalne i emocjonalne

Joga śmiechu jako narzędzie osiągania równowagi energetycznej

- Czym jest „joga śmiechu”?
- Joga śmiechu i oddychanie
- Joga śmiechu a inteligencja emocjonalna
- Joga śmiechu a kreatywność
- Relaksacja w jodze śmiechu

Długofalowy model zarządzania energią życiową wg modelu W.Eichelbergera.

- Dobowy cykl energetyczny
- Zarządzanie życiowymi i dobowymi zasobami energii
- Mindfulness i energia.
- Model 8 O i 4P.

Zakończenie warsztatów i Indywidualne Plany Działania

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie. Zarządzanie energią, a efektywność osobista i zespołowa	Jacek Kopeć	09-01-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 15 Przerwa	Jacek Kopeć	09-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Zarządzanie działaniami kluczem do wejścia na wyższy poziom efektywności	Jacek Kopeć	09-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 Przerwa	Jacek Kopeć	09-01-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Zarządzanie działaniami kluczem do wejścia na wyższy poziom efektywności cd.	Jacek Kopeć	09-01-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 15 Przerwa	Jacek Kopeć	09-01-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 15 Mindfulness czyli praktyka uważności na co dzień	Jacek Kopeć	09-01-2026	14:45	16:15	01:30
8 z 15 Mindfulness czyli praktyka uważności na co dzień cd.	Jacek Kopeć	10-01-2026	08:30	10:30	02:00
9 z 15 Przerwa	Jacek Kopeć	10-01-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Sponsorowanie energii archetypowych	Jacek Kopeć	10-01-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Przerwa	Jacek Kopeć	10-01-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Od wizualizacji do kotwiczenia stanu zasobnego energetycznie. Joga śmiechu.	Jacek Kopeć	10-01-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 15 Przerwa	Jacek Kopeć	10-01-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 15 Długofalowy model zarządzania energią życiową wg modelu W.Eichelbergera.	Jacek Kopeć	10-01-2026	14:45	15:30	00:45
15 z 15 Walidacja	Jacek Kopeć	10-01-2026	15:30	16:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

1 z 2

Ewa Puzia

Certyfikowany kaizen coach, coach ICC, trener biznesu, psycholog, certyfikowany ekspert Kirkpatrick Four Levels® Evaluation Bronze Level. Licencjonowany assessor metody MTQ Plus (badającej odporność psychiczną menedżerów i pracowników).

20–letnie doświadczenie w doradztwie i szkoleniach z zakresu Przywództwa i HR Development. Specjalizuje się tematyce: zarządzania zmianą, zwinnego zarzadzania i przywództwa w świecie VUCA, oraz zwiększania efektywności biznesowej: osobistej, zespołów, liderów (poprzez: kształtowanie współpracy zespołowej i przepływu informacji w firmie, zarządzanie wynikami, zarządzania zadaniami i priorytetami, budowania zaangażowania, budowania odporności liderów i pracowników, radzenia sobie ze stresem i presją czasu, radzenia sobie z nadmiarem informacji, rozwiązywania problemów z zastosowaniem krytycznego myślenie, prowadzenia trudnych rozmów z pracownikami).

Specjalizuje się także w mapowaniu i optymalizowaniu procesów, określaniu celów i wskaźników KPI, kanban. Prowadzi audyty organizacyjne i procesowe przy użyciu narzędzi lean management. Posiada także doświadczenie w doradztwie i szkoleniach z zakresu HR Development (m.in.: tworzenia modeli kompetencyjnych, prowadzenia audytów kompetencyjnych metodą AC/DC oraz 360 stopni, zarządzania procesami szkoleniowo-rozwojowymi).

Absolwentka Psychologii (UŁ) . Ukończyła Podyplomowe Studia ZZL (UŁ) i Podyplomowe Studia z Lean Management (SGH).
Od 2009 Vice Prezes Zarządu w Respect sp. z o.o.

2 z 2

Jacek Kopeć

Z wykształcenie lekarz medycyny, menedżer biznesu i coach.
Ukończył studia medyczne na Śląskiej Akademii Medycznej oraz studia podyplomowe z zakresu coachingu managerskiego w Collegium Civitas według programu akredytowanego przez ICF.
Posiada certyfikaty z zakresu zarządzania i marketingu Management Center Europe, Bruksela, Belgia oraz certyfikat coacha wydany przez Center for Management and Organization Effectiveness, w zakresie stosowania metody Eight Step Coaching Model. Jest też certyfikowanym instruktorem jogi śmiechuJ.
Kilkanaście lat pracował w branży farmaceutycznej. Zanim poświęcił się zawodowo pracy coacha, konsultanta i trenera biznesu, jego ścieżka rozwoju zawodowego prowadziła przez działy sprzedaży i marketingu, oraz rozwoju zasobów ludzkich w dużych, międzynarodowych korporacjach takich jak Aventis i Pfizer.
Posiada dwudziestoletnie doświadczenie jako executive coach , zajmując się również coachingiem sprzedaży i coachingiem życiowym.
Równolegle pracuje jako trener i konsultant biznesu prowadząc szkolenia z zakresu komunikacji i wywierania wpływu, inteligencji emocjonalnej, sprzedaży i negocjacji, sztuki prezentacji i wystąpień publicznych, wzmacniania charyzmy osobistej, zarządzania energią życiową i stresem oraz przywództwa i zarządzania zespołem.
Jako trener i wykładowca stale współpracuje z Uniwersytetem Humanistycznospołecznym SWPS.
Jest zapalonym narciarzem alpejskim i miłośnikiem gór. W styczniu 2015r. zdobył szczyt Kilimandżaro.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkoleń otrzymują materiały szkoleniowe zawierające treści prezentowane podczas szkolenia w postaci podręczników, prezentacji, zadań i testów stosowanych do indywidualnego wykorzystania. Na koniec szkolenia uczestnicy otrzymują od trenera zadanie wdrożeniowe, którego celem jest pomoc w transferze nowo rozwijanych kompetencji na stanowisku pracy.

Dodatkowo, w przeciągu 1-2 tygodni po szkoleniu uczestnicy otrzymują również tzw. materiały poszkoleniowe, które zawierają wszystkie wypracowane przez grupę uczestników kluczowe pomysły, usprawnienia, nowe metody pracy oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas warsztatu. Materiały poszkoleniowe stanowią wsparcie dla utrwalenie procesu rozwojowego, a także wdrożeniowego.

Każdy z uczestników szkolenia otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia.

Szkolenie z w/w tematyki może zostać poprowadzone również w formie zdalnej.

Informacje dodatkowe

Proponowane przez nas programy rozwojowe realizowane są w oparciu o naszą metodyką TO BE czyli Training Oriented on Business Efficiency.

Programy rozwojowo – wdrożeniowe TO BE to:

- Standard nastawiony na efektywność biznesową i realizację celów organizacji
- Programy angażujące ludzi do zmiany i ciągłego doskonalenia efektywności swojej pracy
- Wysokoefektywna inwestycja w rozwój pracowników
- Nowoczesne i innowacyjne narzędzia do zarządzania kompetencjami
- Zespół trenerów praktyków, ekspertów i menedżerów biznesu

TO BE to efektywne programy rozwojowo – wdrożeniowe oparte o:

- Licencjonowany Model SEB (Szkolenia Efektywne Biznesowo)
- 4 poziomowy Model Partnerstwa Biznesowego J. Kirkpatrick'a
- Podejście Kaizen i Lean Management

Respect jest obecnie jedną z kilku firm szkoleniowych w kraju certyfikowaną w metodologii SEB (Szkoleń Efektywnych Biznesowo), proces certyfikacji został zakończony w 2015.

Adres

ul. Makowa 19
91-480 Łódź
woj. łódzkie

Szkolenie zostanie zorganizowane w salach szkoleniowych przystosowanych do realizacji zajęć dydaktycznych Hoteli lub ośrodków szkoleniowych współpracujących z Respect Sp. z o.o. na terenie kraju. Każdorazowo szczegóły logistyczne i organizacyjne dopasowujemy adekwatnie do potrzeb uczestników naszych szkoleń.

W przypadku zamkniętych grup szkoleniowych (ten sam pracodawca dla wszystkich uczestników szkolenia) decyzja o wyborze miejsca realizacji usługi, każdorazowo podejmowana jest zgodnie z życzeniem i sugestiami zleceniodawcy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Uwzględnienie wymagań dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt

Ewa Puzia-Sawicka

E-mail e.puzia@respect-ds.pl
Telefon (+48) 606 929 284