



Growth Advisors
Jacek Piątkowski



AKADEMIA LIDERÓW: Upskilluj swoją produktywność: praktyczne wskazówki jak pracować mniej i wydajniej na co dzień

Numer usługi 2025/04/14/41113/2688625

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 03.07.2025 do 03.07.2025

680,00 PLN brutto

680,00 PLN netto

113,33 PLN brutto/h

113,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Identyfikator projektu	Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Warsztat dedykowany jest: Menedżerom: którzy chcą zoptymalizować swój czas pracy, zwiększyć efektywność zespołu poprzez lepsze zarządzanie zadaniami oraz zminimalizować stres związany z nadmiarem obowiązków. Liderom projektów: którzy chcą usprawnić organizację pracy swojej i zespołu, efektywnie zarządzać wieloma zadaniami jednocześnie oraz nauczyć się technik radzenia sobie z rozproszeniem uwagi. Specjalistom: chcącym zdobyć kompetencje lepszego zarządzania sobą w czasie, poznania metod zwiększania osobistej produktywności aby utrzymać wysoki poziom energii w ciągu dnia pracy. <u>Usługa rozwojowa jest adresowana również do uczestników projektów:</u> • Kierunek-Rozwój • Regionalny Fundusz Szkoleniowy II • Małopolski Pociąg do Kariery • Małopolskie Bony Rozwojowe Nowa Perspektywa • Nowy start w Małopolsce z EURESem
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	30-06-2025

Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	6
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do zwiększenia produktywności w pracy poprzez opanowanie praktycznych technik zarządzania czasem i zadaniami, zgodnych z budową mózgu, oraz zastosowania biohackingu w celu zwiększenia poziomu energii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje główne czynniki, które negatywnie wpływają na jego codzienną produktywność.	Uczestnik identyfikuje co najmniej trzy osobiste nawyki lub zachowania, które obniżają jego produktywność.	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje negatywny wpływ osobistych nawyków obniżających jego produktywność na efektywność pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje zasady działania mózgu w kontekście produktywności, multitaskingu, pracy głębokiej i rozpraszaczy.	Uczestnik charakteryzuje zasady działania mózgu w kontekście produktywności.	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje pojęcie multitaskingu i jego wpływu na produktywność.	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje pojęcie pracy głębokiej i jej wpływu na produktywność.	Test teoretyczny
	uczestnik opisuje strategie radzenia sobie z rozproszeniami w miejscu pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje 5-etapowy system organizacji zadań do planowania i realizacji swoich obowiązków.	Uczestnik opisuje system organizacji zadań oparty na 5-etapowym modelu.	Test teoretyczny
	Uczestnik projektuje własny system organizacji zadań, oparty na 5-etapowym modelu	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje kluczowe nawyki, które wspierają produktywność i efektywność pracy.	Uczestnik określi co najmniej dwa nawyki, które chce wdrożyć w swoim życiu zawodowym.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje techniki biohackingu zwiększające poziom energii i poprawy samopoczucia w pracy.	Uczestnik opisuje co najmniej dwie techniki biohackingu, które zamierza wdrożyć.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający 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?

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

Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym, w godzinach: 10:00 - 14:30 (6h dydaktycznych po 45 minut).

Przerwy nie są wliczone w czas trwania warsztatu.

Usługa jest realizowana z wykorzystaniem metod aktywizujących uczestników - interaktywny warsztat, narzędzia i ich praktyczne zastosowanie na realnych przykładach, studia przypadków, dyskusja, sesja Q&A.

Agenda spotkania:

1. Czemu i jak na co dzień sabotujemy swoją produktywność?
2. Efektywność mieszka w mózgu – multitasking, praca głęboka i radzenie sobie w biurowym chaosie
3. Upskilluj swój system - 5 prostych kroków by mieć zadania pod kontrolą
4. Nawyki produktywności – tajna broń mózgu
5. Biohacking – odzyskaj energię i pracuj w dobrej formie, a nie tylko od urlopu do urlopu
6. Walidacja - test wiedzy

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Czemu i jak na co dzień sabotujemy swoją produktywność?	Marta Pyrz	03-07-2025	10:00	10:40	00:40
2 z 6 Efektywność mieszka w mózgu – multitasking, praca głęboka i radzenie sobie w biurowym chaosie	Marta Pyrz	03-07-2025	10:40	11:30	00:50
3 z 6 Upskilluj swój system - 5 prostych kroków by mieć zadania pod kontrolą	Marta Pyrz	03-07-2025	11:30	12:20	00:50
4 z 6 Nawyki produktywności – tajna broń mózgu	Marta Pyrz	03-07-2025	12:20	13:10	00:50
5 z 6 Biohacking – odzyskaj energię i pracuj w dobrej formie, a nie tylko od urlopu do urlopu	Marta Pyrz	03-07-2025	13:10	14:00	00:50
6 z 6 Walidacja - test wiedzy	-	03-07-2025	14:00	14:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	680,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	680,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	113,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	113,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Pyrz

Łączy doświadczenie coacha (ACC ICF, Transformational Coach, Mental Fitness Coach) i trenera z 11 latami zarządzania w jednej z firm Fortune's Top 50, gdzie prowadziła międzynarodowe zespoły jako dyrektor marketingu.

Specjalizuje się w wykorzystaniu odkryć neuronauki by pomóc liderom i ekspertom w karierze, efektywności i wzroście osobistej satysfakcji.

Specjalizacje:

Neuro nauka i inteligencja pozytywna: czyli naukowo udowodnione sposoby na poprawę efektywności, satysfakcji z kariery i produktywnych relacji w pracy i poza nią.

Radykalnie szczerza komunikacja: czyli jasny styl komunikowania wykraczający poza feedback, dzięki któremu unikamy pułapek i budujemy mocne, odporne na kryzys zespoły.

Inspirujący lider: który buduje zespoły a nie zbiorowisko jednostek.

Odporność emocjonalna: czyli zasoby by pozytywnie przechodzić przez zmianę, radzić sobie ze stresem, wprowadzać zdrowe nawyki i budującą asertywność.

Certyfikaty:

Neuroscience Mental Fitness Coach, ACC ICF Coach, Positive Intelligence Coach. Trener Extended DISC, Business Coaching Advanced Diploma PWC, Transformational Presence for Leadership and Coaching, Rekomendacja PTP.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła szkolenia o podobnej tematyce dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie jest realizowane w ramach godzin dydaktycznych 45 min.

Uczestnik otrzyma:

- dyplom
- zaświadczenie o ukończeniu szkolenia
- prezentację od trenera prowadzącego warsztat.

Informacje dodatkowe

Szkolenie jest zwolnione z VAT dla uczestników z dofinansowaniem 70% lub więcej (*Podstawa zwolnienia z VAT: Zwolnienie z VAT art.43 ust.1 pkt29 lit.a i c. Ust. o podatku od towarów i usług*).

Dla uczestników z dofinansowaniem poniżej 70% lub bez dofinansowania do faktury będzie doliczony VAT 23%.

1. Oferujemy kompleksowe wsparcie w **pozyskaniu dofinansowania** na wszystkie oferowane usługi.
2. Realizujemy szkolenia również w **formie zamkniętej, dla konkretnych organizacji**, oddziałów firm, z możliwością **dopasowania usługi do konkretnych potrzeb** organizacji.
3. Przed zgłoszeniem na usługę **prosimy o kontakt** w celu potwierdzenia dostępności wolnych miejsc/gwarancji terminu.

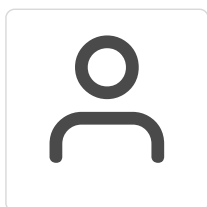
Warunki techniczne

Warsztaty będą prowadzone na platformie MS Teams. Uczestnik otrzyma link oraz niezbędne login i hasło do zalogowania się.

Uczestnik musi uczestniczyć w warsztatach z włączoną kamerą i być podpisany swoim imieniem i nazwiskiem, aby jego obecność na warsztatach została uznana.

Wymagany jest dostęp do komputera lub laptopa z kamerą, mikrofonem i głośnikami, sieci wifi lub internetu przewodowego.

Kontakt



Marta Kozłowska

E-mail marta.kozlowska@growthadvisors.pl

Telefon (+48) 884 214 768