



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★

Samoświadomość - Jak znaleźć sens w obecnej pracy lub inną sensowną pracę w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/04/25/166223/2710984

📍 Poznań / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 37 h
📅 19.05.2025 do 25.05.2025

6 543,60 PLN brutto
5 320,00 PLN netto
176,85 PLN brutto/h
143,78 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona jest dla osób, które: • mają ukończone 18 lat, ale nie przekroczyły wieku aktywności zawodowej, tj. 89 lat; • uczą się i/lub mieszkają i/lub pracują i/lub przebywają na terenie podregionu poznańskiego w województwie wielkopolskim; • nie prowadzą działalności gospodarczej (w tym działalności zawieszanej) • poszukują zrozumienia własnych potrzeb, motywacji, wartości i celów, co pozwoli podejmować świadome decyzje zawodowe, • zamierzają zdobyć umiejętność odnalezienia sensu w wykonywanej pracy lub zaplanowania zmiany w karierze w sposób spójny z wewnętrznymi przekonaniem, • planują zwiększyć odporność psychiczną i uzupełnić umiejętność adaptacji do zmian, które są kluczowe na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy. • potrzebują odbudowanie poczucia zaangażowania i wpływu na swoje życie zawodowe, co przełoży się na większą efektywność i satysfakcję z pracy.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	18-05-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie gotów świadomie identyfikować swoje wartości, potrzeby i motywacje zawodowe, określał, co nadaje sens jego pracy i jak to wpływa na satysfakcję oraz zaangażowanie, podejmował decyzje zawodowe w sposób spójny z własnymi przekonaniem i celami życiowymi, z większą odwagą planował zmiany w swojej ścieżce zawodowej lub rozwijał się w obecnym miejscu pracy w kierunku, który daje poczucie sensu, wykorzystywał praktyczne narzędzia do autorefleksji i zarządzania

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome określa swój potencjał zawodowy	samodzielnie analizuje wyniki swojego profilu osobowościowego i na ich podstawie określa swoje mocne strony, preferencje zawodowe oraz kluczowe obszary do rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przedstawia własny profil zawodowy w formie mapy kompetencji lub planu rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza stresem i budowania odporności psychicznej	identyfikuje swoje główne stresory zawodowe i opracowuje strategię radzenia sobie z nimi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje wybrane techniki relaksacyjne, oddechowe lub mentalne wzmacniające rezyliencję	Obserwacja w warunkach symulowanych
Skuteczne wyznacza i realizuje cele zawodowe	formułuje konkretne, mierzalne i realistyczne cele zawodowe oraz opracowuje indywidualny plan ich realizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje swój plan działania, uwzględniając możliwe wyzwania oraz sposoby ich przezwyciężenia	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje pewność siebie i autentyczne przywództwo	angażuje się w symulacje i ćwiczenia z zakresu autoprezentacji oraz komunikacji asertywnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przedstawia swoją wizję zawodową i strategię jej realizacji w formie krótkiej prezentacji lub rozmowy mentoringowej	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 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, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

Program

Dzień 1 (online w czasie rzeczywistym): Poznaję siebie

- **Krąg kobiet** – otwarcie, poznanie się, ustalenie potrzeb i oczekiwań
- **Intencje i cele indywidualne** – pierwsze spotkanie z Kołem Życia
- **Ćwiczenie: Medytacja wartości** – co dla mnie naprawdę ważne, co mnie porusza?
- **Praca z wartościami** – jak wpływają na moje wybory zawodowe?
- **Podsumowanie** – co mnie dziś poruszyło, jakie wnioski?

Dzień 2 (online w czasie rzeczywistym): Motywacja i sens w pracy

- **Motywacja a utrata sensu** – co mnie napędza, a co osłabia?
- **Ćwiczenia oddechowe i medytacja w ruchu** – redukcja napięcia, koncentracja
- **Cele zawodowe i osobiste – metoda SMART**
- **Autodiagnoza:** Co działa, a co wymaga zmiany?
- **Praca indywidualna + refleksja grupowa** – tworzymy mapę dalszych działań

Dzień 3 (stacjonarnie): Ścieżka zmiany i job crafting

- **Insights Discovery** – poznanie swoich predyspozycji, kolorów energii
- **Job crafting** – jak nadać sens obecnej pracy bez zmieniania jej?
- **Scenariusze zmiany zawodowej** – czy inna praca to moja droga?
- **Ćwiczenie: Koło Życia** – aktualizacja i refleksja
- **Praca warsztatowa** – mapa drogi zawodowej
- **Zamykająca medytacja/oddech** – kontakt ze sobą

Dzień 4 (stacjonarnie): Wyróżnij się i zostań zauważona

- **Jak wyróżnić się na rynku pracy?** – moje mocne strony, wartości, styl pracy
- **Twój LinkedIn i CV, które pokazują prawdziwą Ciebie**
- **Ćwiczenie: Pisanie własnego bio i sekcji „O mnie”**
- **Scenki rozmów kwalifikacyjnych** – ćwiczenia praktyczne
- **Informacja zwrotna i feedback od grupy i trenerki**
- **Ćwiczenia oddechowe i medytacja na zakończenie dnia**

Dzień 5 (stacjonarnie): Moja droga – świadome planowanie przyszłości

- **Krąg kobiet** – omówienie zmian, które zaszły
- **Tworzenie realnego planu działania** – 90 dni transformacji
- **Jak się wspierać i nie poddawać? Metody automotywacji i samoopieki**
- **Zamykanie procesu** – nowa wersja Koła Życia, nowe cele i wizja przyszłości
- **Zakończenie kręgu, wdzięczność, wspólna medytacja**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 1 Dzień 1 (online w czasie rzeczywistym)) : Poznaję siebie	Marta Tyc	19-05-2025	17:00	20:00	03:00	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	143,78 PLN

Prowadzący

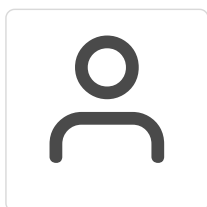
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marta Tyc

Doświadczona ekspertka w obszarze HR i szkoleń, z 20-letnim doświadczeniem w projektowaniu i prowadzeniu programów rozwojowych. Jako certyfikowany facilitator oraz akredytowana trenerka Insights Discovery, wspiera jednostki i zespoły w odkrywaniu swojego potencjału, skutecznej komunikacji i budowaniu silnych relacji. Jej pasją jest Joga (ukończyła kurs nauczycielski jogi), a także medytacja i techniki oddechowe, które wplata w swoje szkolenia, pomagając uczestnikom osiągnąć większą uważność, lepsze zarządzanie stresem i wyższą efektywność w pracy i życiu codziennym. Jej podejście łączy głęboką wiedzę merytoryczną z praktycznym doświadczeniem, dzięki czemu tworzy inspirujące i skuteczne programy rozwojowe, dostosowane do indywidualnych i zespołowych potrzeb.



2 z 2

Maria Szlachciak

Posiada 20-letnie doświadczenie w zarządzaniu zespołami, rekrutacji oraz rozwijaniu talentów. Jest również mentorką i coachem oraz doświadczoną ekspertką w obszarze wellbeingu, mindfulness i oddechu. Od lat prowadzi warsztaty rozwojowe dla osób indywidualnych oraz dla firm, również wyjazdowe - w Polsce i za granicą. Jako certyfikowana life and business coach oraz akredytowana trenerka odporności psychicznej MTQ (AQR), wspiera jednostki i zespoły w budowaniu odporności mentalnej i odnajdywaniu wewnętrznego spokoju. Jej pasją jest dzielenie się wiedzą i inspirowanie do zmian w podcastach, które nagrywa ("Drzwi do szczęścia"), cotygodniowych live'ach oraz kursach (np. w Wysokich Obcasach: "Jak nie zwariować i nie dać się stresowi") lub na konferencjach. Stworzyła MAJURTE - miejsce, w którym prowadzi warsztaty i indywidualne sesje odblokowania potencjału. Prywatnie uwielbia podróżować, cieszyć się życiem i być wdzięczną za każdy dzień.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają wypracowane podczas warsztatów materiały szkoleniowe i prezentacje w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 37 godzin warsztatowych, które są równe 27h45min godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do wężla sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek. W ramach jednego dnia szkoleniowego (8 godz. zegarowych) obowiązują dwie przerwy po 15 min każda, lub jedna przerwa 30min po 4h zegarowych zajęć.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Warunki techniczne

Google Meet

Adres

ul. Głogowska 216

60-104 Poznań

woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Emilia Sobusiak

E-mail emilia@hrstrategy.pl

Telefon (+48) 668 513 014