



ART OF TRAINING
Monika Mularska-
Kucharek



Skuteczność lidera – zarządzanie sobą i innymi

Numer usługi 2025/04/28/6670/2714779

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 14.06.2025 do 14.06.2025

800,00 PLN brutto

800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Sprzedaż
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby chcące rozwinąć swoje kompetencje menadżerskie
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	13-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "Skuteczność lidera – zarządzanie sobą i innymi" jest rozwój kompetencji z zakresu efektywnego zarządzania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia znaczenie delegowania zadań w pracy lidera	Wskazuje korzyści i zasady skutecznego delegowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik określa zasady skutecznego zarządzania czasem i zadaniami lidera	Wskazuje techniki organizacji pracy oraz definiowania priorytetów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje metodę Eisenhowera do priorytetyzacji zadań	Klasyfikuje zadania według pilności i ważności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje zasady zachowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym	Wymienia praktyki i działania służące zachowaniu work-life balance	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia, dlaczego ludzie opierają się zmianom w organizacji	Wskazuje typowe przyczyny oporu i strategię ich przełamywania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje narzędzia wspierające zespół w procesie zmiany i budowania elastyczności	Dobiera metody budowania otwartości na zmiany w zespole	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje przyczyny stresu w roli lidera i sposoby jego redukcji	Identyfikuje techniki wzmacniania odporności psychicznej	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, dokument potwierdza 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 uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

✓ Moduł 1: Zarządzanie czasem i priorytetami lidera

- Jak nie utonąć w zadaniach?
- Priorytetyzacja metodą Eisenhowera
- Delegowanie – klucz do efektywności

✓ Moduł 2: Zarządzanie stresem i odporność psychiczna lidera

- Stres w roli lidera – jak go ośwoić?
- Techniki wzmacniania odporności psychicznej
- Work-life balance w praktyce lidera

✓ Moduł 3: Zarządzanie zmianą i niepewnością

- Dlaczego ludzie opierają się zmianom?
- Narzędzia lidera do przeprowadzania zespołu przez zmianę
- Jak budować elastyczność i otwartość w zespole?

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Zarządzanie czasem i priorytetami lidera	Monika Mularska-Kucharek	14-06-2025	09:00	11:20	02:20
2 z 6 Przerwa	Monika Mularska-Kucharek	14-06-2025	11:20	11:40	00:20
3 z 6 Zarządzanie stresem i odporność psychiczna lidera	Monika Mularska-Kucharek	14-06-2025	11:40	13:20	01:40
4 z 6 Przerwa	Monika Mularska-Kucharek	14-06-2025	13:20	13:40	00:20
5 z 6 Zarządzanie zmianą i niepewnością	Monika Mularska-Kucharek	14-06-2025	13:40	16:20	02:40
6 z 6 Walidacja i zakończenie szkolenia	Monika Mularska-Kucharek	14-06-2025	16:20	17:00	00:40

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Mularska-Kucharek

Monika Mularska-Kucharek to doświadczona trenerka, socjolożka, psychoterapeutka i autorka licznych publikacji z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego. Od ponad 15 lat specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń dla menadżerów i liderów zespołów, koncentrując się na rozwijaniu kompetencji miękkich niezbędnych w efektywnym zarządzaniu. Jej programy szkoleniowe obejmują m.in. komunikację interpersonalną, zarządzanie emocjami, budowanie odporności psychicznej, motywowanie pracowników, rozwiązywanie konfliktów oraz rozwój umiejętności przywódczych. Łączy solidne zaplecze teoretyczne z praktycznym doświadczeniem w pracy z biznesem, co pozwala jej dostosowywać treści do realnych wyzwań, z jakimi mierzą się współcześni menadżerowie. Jej warsztaty cenione są za autentyczność, empatię, profesjonalizm oraz umiejętność tworzenia przestrzeni do refleksji i rozwoju. W pracy trenerskiej wykorzystuje elementy psychologii pozytywnej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach oraz pracy z emocjami, co sprzyja głębszemu zrozumieniu siebie i swojego stylu zarządzania. Współpracuje zarówno z firmami sektora MŚP, jak i dużymi korporacjami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy w wersji papierowej, zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz niezbędne materiały biurowe.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zakupu usługi przez Bazę Usług Rozwojowych

Adres

ul. Słowiańska 1/9

93-101 Łódź

woj. łódzkie

Sala warsztatowa Zdrowe Wnętrze

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking przy ulicy

Kontakt



Monika Mularska-Kucharek

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123