



MANUFATURA
LIDERA SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Komunikacja i samoprzywództwo – rozwój osobisty dla mikroprzedsiębiorcy

Numer usługi 2025/04/29/183668/2716640

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 26.05.2025 do 27.05.2025

3 400,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

212,50 PLN brutto/h

212,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową usługi szkoleniowej są pracodawcy zarządzający przedsiębiorstwem, związani między innymi z zawodami technika dentystycznego.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	23-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Głównym celem edukacyjnym szkolenia jest rozwój kompetencji liderów i właścicieli przedsiębiorstw w zakresie zarządzania sobą, emocjami, energią oraz komunikacją w zróżnicowanych zespołach. Uczestnicy uczą się podejmować

świadome decyzje, brać odpowiedzialność za swoje działania i reakcje oraz tworzyć inkluzywne środowisko pracy, co przekłada się na większą efektywność osobistą i zespołową w prowadzeniu firmy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi efektywnie planować i podejmować decyzje z wykorzystaniem narzędzi do zarządzania czasem i priorytetami.	wykorzystuje konkretne narzędzia (np. Matryca Eisenhowera) do uporządkowania zadań.	Wywiad swobodny
	formułuje priorytety działań w oparciu o cele zawodowe.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje własne emocje i reakcje stresowe oraz stosuje skuteczne techniki ich regulacji.	identyfikuje własne objawy stresu i przypisuje je do typu reakcji stresowej.	Wywiad swobodny
	dobiera i stosuje odpowiednie techniki obniżania napięcia emocjonalnego.	Wywiad swobodny
Uczestnik buduje i utrzymuje dobre relacje z zespołem, opierając się na wzajemnym zaufaniu i odpowiedzialności.	określa zasady tworzenia relacji opartych na współpracy.	Wywiad swobodny
	wskazuje konkretne działania sprzyjające zaangażowaniu i zaufaniu w zespole.	Wywiad swobodny
Uczestnik zarządza swoją energią fizyczną, emocjonalną, umysłową i duchową, dbając o równowagę i efektywność.	dokonuje samooceny poziomu energii w różnych obszarach.	Wywiad swobodny
	tworzy indywidualny plan zarządzania energią w życiu zawodowym.	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje zasady komunikacji inkluzywnej i unika języka wykluczającego, dostosowując przekaz do różnych odbiorców.	identyfikuje elementy języka nieinkluzywnego w wypowiedziach.	Wywiad swobodny
	konstruuje komunikaty uwzględniające różnorodność i dostępność.	Wywiad swobodny
Uczestnik wykazuje empatię i elastyczność w komunikacji, dostosowując styl do potrzeb i tożsamości rozmówcy.	rozpoznaje styl komunikacyjny rozmówcy i dobiera odpowiednie środki wyrazu.	Wywiad swobodny
	stosuje techniki aktywnego słuchania i empatycznego reagowania.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Opis uzyskanych kompetencji zostanie uwzględniony na imiennym zaświadczeniu ukończenia usługi, które zostanie wręczone uczestnikowi.

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

Dokument potwierdza, że proces walidacji został przeprowadzony zgodnie z określonymi kryteriami weryfikacji osiągnięć w uczeniu się.

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

Zastosowano rozwiązanie mające na celu oddzielenie dwóch procesów od siebie poprzez określenie odrębnego czasu na naukę, a następnie osobnego okresu na sprawdzenie osiągnięć w uczeniu się przez osobę walidującą.

Program

DZIEŃ 1 | 9:00–17:00

EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA I SAMOPRZYWÓDZTWO

Główny cel warsztatu:

Lider wdraża zasadę, że skuteczne zarządzanie zespołem zaczyna się od pracy nad sobą – lepszego zarządzania swoim czasem, energią i emocjami. Pozwala mu to przyjmować odpowiedzialność za swoje działania i reakcje, które wynikają z jego emocji i charakteru oraz mierzyć się z ich konsekwencjami. Dzięki temu potrafi podejmować lepsze decyzje, skuteczniej rozwiązywać problemy i budować silne relacje z zespołem.

Kompetencje:

1. Podejmowanie decyzji i wykorzystanie czasu
2. Zarządzanie swoimi emocjami i stresem
3. Efektywne relacje z zespołem
4. Zarządzanie swoją energią

Narzędzia merytoryczne:

- Model zarządzania energią fizyczną, emocjonalną, umysłową oraz duchową wg. Tonego Schwartza
- Koło wartości i potrzeb
- Prawo Parkinsona, Zasada Pareto, Reguła strefy wpływu, Matryca Eisenhowera
- Eustres - efektywne zarządzanie emocjami i stresem
- Mechanizm reakcji stresowej - ostra i przewlekła reakcja stresowa
- Indywidualny profil reakcji stresowej
- Trzy typy osobowości stresowej
- Techniki redukcji poziomu stresu

DZIEŃ 2 | 9:00–17:00

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA W RÓŻNORODNYM ŚWIECIE

Główny cel warsztatu:

Lider potrafi skutecznie przekazywać i pozyskiwać informacje, uwzględniając różnorodność odbiorców, szanując ich tożsamość, osobowość, potrzeby osób neuroatypowych i ich perspektywy, oraz promuje równość i dostępność dla wszystkich.

Kompetencje:

1. Komunikacja inkluzywna
2. Empatia i adaptacja

Narzędzia merytoryczne:

- Technika aktywnego słuchania (Active Listening)
- Insights Discovery - preferencje osobowości wg. C.G. Junga
- Narzędzie „Inkluzywne Slang i Język” (Inclusive Language Guide)
- Testy Stereotypów i Uprzedzeń (Bias Tests)
- Technika „4P” w komunikacji (Purpose, People, Process, Product) oraz Technika „5R” (Respect, Recognize, Respond, Reflect, Reiterate)
- Model synergii współpracy - asertywna relacja, empatyczna komunikacja, delegowania i oddawanie odpowiedzialności, z uwzględnieniem potrzeb osób neuroatypowych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Zarządzanie czasem i energią (Schwartz, Parkinson, Pareto, Eisenhower)	Aneta Świetlicka	26-05-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 11 Koło wartości i potrzeb. Reguła strefy wpływu. Decyzje i odpowiedzialność	Aneta Świetlicka	26-05-2025	10:30	12:00	01:30
3 z 11 Stres: mechanizmy reakcji, typy osobowości stresowej	Aneta Świetlicka	26-05-2025	12:00	13:30	01:30
4 z 11 Techniki redukcji stresu. Indywidualny profil reakcji	Aneta Świetlicka	26-05-2025	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 11 Active Listening, techniki 4P i 5R w komunikacji	Aneta Świetlicka	27-05-2025	09:00	10:30	01:30
6 z 11 Insights Discovery – style osobowości i adaptacja komunikacji	Aneta Świetlicka	27-05-2025	10:30	12:00	01:30
7 z 11 Komunikacja inkluzywna, Inclusive Language Guide, Bias Tests	Aneta Świetlicka	27-05-2025	12:00	13:30	01:30
8 z 11 Komunikacja z osobami neuroatypowymi, przeciwdziałanie uprzedzeniom	Aneta Świetlicka	27-05-2025	13:30	15:00	01:30
9 z 11 Autorefleksja, plan działania, wdrażanie zmian w praktyce	Aneta Świetlicka	27-05-2025	15:00	17:00	02:00
10 z 11 Model synergii współpracy – empatia, asertywność, delegowanie	Aneta Świetlicka	27-05-2025	16:00	17:00	01:00
11 z 11 Walidacja wewnętrzna	-	27-05-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 400,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	212,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	212,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Świetlicka

Aneta Świetlicka to doświadczona specjalistka w zakresie szkoleń, coachingu oraz rozwoju kompetencji przywódczych. Posiada ponad 300 godzin doświadczenia szkoleniowego, które zdobyła prowadząc liczne warsztaty i szkolenia z zakresu samoprzywództwa, przywództwa, inteligencji emocjonalnej oraz efektywnej komunikacji. Jako trenerka, Aneta specjalizuje się w wspieraniu liderów oraz menedżerów w rozwijaniu ich umiejętności przywódczych i osobistych. racy koncentruje się na kluczowych kompetencjach niezbędnych do skutecznego zarządzania i przywództwa. Szkolenia prowadzone przez Anetę obejmują m.in. samoprzywództwo, pomagając uczestnikom przejąć odpowiedzialność za swoje wartości, działania oraz rozwój osobisty. W ramach szkoleń z przywództwa, wspiera liderów w wyznaczaniu celów, prowadzeniu zespołów w czasie zmiany oraz inspirowaniu ich do rozwoju.

W swoich programach kładzie szczególny nacisk na rozwój inteligencji emocjonalnej, empatii i samoregulacji, pomagając uczestnikom w rozpoznawaniu i zarządzaniu emocjami – zarówno swoimi, jak i innych osób. Wspiera również w budowaniu umiejętności komunikacji, która jest kluczowa dla efektywnego przekazywania informacji i stosowania komunikacji inkluzyjnej w zróżnicowanych zespołach.

Ponadto, Aneta prowadzi szkolenia dotyczące odporności na stres i elastyczności, pomagając uczestnikom szybko adaptować się do zmieniających się warunków i radzić sobie z wyzwaniami. W programach rozwija także umiejętności rozwiązywania problemów

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończeniu zajęć oraz przeprowadzeniu procesu walidacji wewnętrznej, każdy uczestnik zostanie uhonorowany imiennym zaświadczeniem potwierdzającym udział w kursie.

W usłudze rozwojowej zachowana jest rozdzielność funkcji pomiędzy procesem kształcenia i walidacji.

Uczestnicy warsztatów otrzymają indywidualny Profil Insights Discovery™, materiały szkoleniowe z ćwiczeniami, wskazówki dotyczące stylów komunikacji oraz – w przypadku pracy zespołowej – graficzne Koło Zespołowe wspierające dalszą współpracę.

Warunki uczestnictwa

- **WAŻNE!!!** Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc na wybrany termin, szczególnie jeśli planowane jest pozyskanie dofinansowania.
- **WAŻNE!!!** Opublikowana usługa jest w kwocie netto bez doliczonej 23% stawki VAT, zwolnienie z VAT zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. (Dz. U. poz. 1722), § 3 ust. 1 pkt 14, w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług

oraz warunków stosowania tych zwolnień, przysługuje wyłącznie podmiotom z pozyskanym dofinansowaniem $\geq 70\%$, w innym przypadku do faktury zostanie doliczona obowiązująca stawka VAT.

- Brak określonych wymagań wstępnych dotyczących poziomu wiedzy i umiejętności, co oznacza, że zajęcia są otwarte dla osób o różnym stopniu zaawansowania.

Informacje dodatkowe

Po zakończeniu zajęć oraz przeprowadzeniu procesu walidacji wewnętrznej, każdy uczestnik zostanie uhonorowany imiennym zaświadczeniem potwierdzającym udział w kursie.

Adres

ul. Jamesa Cooka 20/63

51-505 Wrocław

woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Aneta Świetlicka

E-mail anetaswietlicka@manufakturalidera.pl

Telefon (+48) 791 861 009