



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ



Metody wspierające rozwój i motywację w życiu osobistym i zawodowym

Numer usługi 2025/05/03/39315/2722856

📍 Lubliniec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 15.06.2025 do 22.06.2025

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

256,25 PLN brutto/h

208,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierowane jest do osób dorosłych, które:

- odczuwają potrzebę zmiany lub przełomu w swoim życiu osobistym lub zawodowym,
- chcą lepiej poznać siebie i swoje źródła motywacji,
- dążą do poprawy dobrostanu psychicznego oraz lepszego radzenia sobie ze stresem,
- pragną wzmocnić swoje poczucie sprawczości, samoświadomość i kompetencje w zakresie planowania działań rozwojowych,
- pracują w wymagającym środowisku (m.in. nauczyciele, urzędnicy, pracownicy NGO, opiekunowie, managerowie, freelancerzy).

Nie jest wymagana wcześniejsza wiedza psychologiczna – program dopasowany jest zarówno do osób początkujących, jak i tych, które chcą pogłębić dotychczasowe doświadczenia rozwojowe.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

14-06-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wzmocnienie kompetencji psychospołecznych uczestników poprzez pogłębioną refleksję nad własną motywacją, wartościami i dobrostanem psychicznym, a także nabycie praktycznych narzędzi do zarządzania stresem i planowania rozwoju osobistego oraz zawodowego. Szkolenie ma za zadanie wesprzeć uczestników w kształtowaniu postawy proaktywnej, zwiększeniu odporności psychicznej i świadomym budowaniu własnej satysfakcji życiowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna mechanizmy stresu – potrafi rozpoznać objawy stresu i określić jego wpływ na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne.	Zdanie końcowego testu wiedzy i wykonanie zadania egzaminacyjnego.	Test teoretyczny
Rozumie pojęcie dobrostanu psychicznego – zna jego teorie i wymiary, potrafi przełożyć je na codzienne życie osobiste i zawodowe.	Zdanie końcowego testu wiedzy i wykonanie zadania egzaminacyjnego.	Test teoretyczny
Potrafi zastosować techniki wspierające zdrowie psychiczne – zna metody relaksacji, pracy z przekonaniem, praktyki mindfulness.	Zdanie końcowego testu wiedzy i wykonanie zadania egzaminacyjnego.	Test teoretyczny
Zwiększa samoświadomość – identyfikuje swoje wartości, potrzeby, zasoby oraz ograniczające przekonania.	Zdanie końcowego testu wiedzy i wykonanie zadania egzaminacyjnego.	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji
Tworzy indywidualny plan działania – potrafi zdefiniować cele zgodne z modelem SMART i zaplanować konkretne kroki rozwoju.	Zdanie końcowego testu wiedzy i wykonanie zadania egzaminacyjnego.	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji
Zna podstawy montażu wideo w CapCut, potrafi stworzyć tutorial, film promocyjny lub materiał edukacyjny z użyciem efektów, dźwięków i napisów.	Zdanie końcowego testu wiedzy i wykonanie zadania egzaminacyjnego.	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje narzędzia AI do generowania treści (teksty, posty, opisy), planowania materiałów edukacyjnych i marketingowych.	Zdanie końcowego testu wiedzy i wykonanie zadania egzaminacyjnego.	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 2. Czy dokument został wydany przez organy władz publicznych lub samorządów zawodowych na podstawie ustawy lub rozporządzenia?

Proces oceny i potwierdzania wiedzy, postaw i umiejętności odbywa się w oparciu o standardy określone dla kwalifikacji rynkowych, zgodnie z wymaganiami określonymi w ustawie z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz.U. z 2016 r. poz. 64 z późn. zm.).

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Centrum Doradczo-Edukacyjne ProEffecto dr Marietta Blachnik-Gęsiarz
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program szkolenia został dostosowany do potrzeb uczestników oraz głównego celu usługi i jej charakteru, obejmując kompleksowy zakres tematyczny związany z rozwojem osobistym, motywacją oraz dobrostanem psychicznym i emocjonalnym.

Szkolenie łączy część teoretyczną i praktyczną, realizowaną w formie aktywizujących warsztatów, ćwiczeń coachingowych i pracy grupowej. Całkowity czas trwania usługi rozwojowej wynosi **24 godziny zegarowe** (3 dni po 8 godzin), z uwzględnieniem przerw kawowych i obiadowych. Zajęcia odbywają się w formule stacjonarnej w sali przystosowanej do pracy rozwojowej, sprzyjającej koncentracji, wymianie doświadczeń i komfortowi psychicznemu uczestników.

Warunki organizacyjne realizacji usługi:

CZĘŚĆ TEORETYCZNA – obejmuje zagadnienia stresu, odporności psychicznej, zdrowia psychicznego i dobrostanu w oparciu o uznane teorie psychologiczne (Diener, Seligman, Czapiński), z analizą wpływu tych zjawisk na życie osobiste i zawodowe.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – uczestnicy angażowani są w ćwiczenia autobiograficzne, pracę z wartościami, analizę potrzeb i przekonań, diagnozę balansu życiowego oraz budowanie planu działania. W programie znajdują się również techniki wspierające motywację oraz praktyki mindfulness. Metody pracy opierają się na podejściu coachingowym, pracy w parach i zespołach, wizualizacji oraz modelu SMART.

WALIDACJA – ostatnia część szkolenia obejmuje test oraz zadanie końcowe (wizualizacja planu działania), które umożliwiają potwierdzenie zdobytej wiedzy i umiejętności. Każdy uczestnik otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia.

Szkolenie prowadzone jest przez doświadczonych trenerów rozwoju osobistego, posiadających kompetencje w zakresie psychologii pozytywnej, coachingu i edukacji dorosłych. Uczestnicy otrzymują zestaw materiałów szkoleniowych oraz narzędzi do dalszej pracy nad sobą po zakończeniu szkolenia.

Ramowy program szkolenia: NOWY ETAP – Metody wspierające rozwój i motywację w życiu osobistym i zawodowym

Dzień 1 – Zrozumieć siebie i dobrostan psychiczny

- Czym jest stres i jego wpływ na zdrowie
- Psychiczna odporność i dobrostan – teorie, wymiary i praktyczne zastosowanie
- Techniki dbania o dobrostan, praktyki mindfulness
- Test i certyfikacja podsumowująca

Dzień 2 – Odkrywam siebie i swoje źródła motywacji

- Moja historia i zasoby – ćwiczenia autobiograficzne
- Wartości i motywacja – indywidualna refleksja i dyskusja
- Praca z przekonaniami, analiza potrzeb i wizualizacja „idealnego dnia”

Dzień 3 – Od refleksji do działania

- Koło życia – diagnoza i analiza balansu
- Tworzenie celów SMART i planu działania
- Strategie utrzymania motywacji w trudnych momentach

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 • Czym jest stres • Czynniki wywołujące stres • Jaki wpływ ma wysoki poziom stresu na funkcjonowanie człowieka i jego zdrowie psychiczne	Teresa Moryson	15-06-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	15-06-2025	10:00	10:15	00:15
3 z 21 • Czym jest dobrostan- teoria dobrostanu / w ujęciu Dienera, Seligmana, Cebulowa teoria szczęścia J. Czapińskiego	Teresa Moryson	15-06-2025	10:15	12:00	01:45
4 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	15-06-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 21 Metody i techniki podnoszące poziom dobrostanu psychicznego. Korzyści płynące z praktyk mindfulness	Teresa Moryson	15-06-2025	12:15	14:00	01:45
6 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	15-06-2025	14:00	14:30	00:30
7 z 21 Praktyka mindfulness - dyskusje i spostrzerzenia	Teresa Moryson	15-06-2025	14:30	16:00	01:30
8 z 21 Odkrywam siebie i swoje źródła motywacji - teoria i praktyka	Teresa Moryson	21-06-2025	08:00	10:00	02:00
9 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	21-06-2025	10:00	10:15	00:15
10 z 21 Moja historia i moje zasoby – ćwiczenie autobiograficzne i rozmowa refleksyjna. Wartości jako fundament decyzji – praca indywidualna oraz dyskusja	Teresa Moryson	21-06-2025	10:15	12:00	01:45
11 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	21-06-2025	12:00	12:15	00:15
12 z 21 Co mnie napędza? Wewnętrzna i zewnętrzna motywacja – miniwykład i ćwiczenie. Moje potrzeby i obawy – jak wpływają na moje działania (praca w parach).	Teresa Moryson	21-06-2025	12:15	14:00	01:45
13 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	21-06-2025	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 Praca z przekonaniami – które mnie wspierają, a które zatrzymują? Wizualizacja: Mój idealny dzień – ćwiczenie coachingowe i analiza	Teresa Moryson	21-06-2025	14:30	16:00	01:30
15 z 21 Od refleksji do działania: planuję swój nowy etap . Koło życia – diagnoza balansu i obszarów do zmiany	Teresa Moryson	22-06-2025	08:00	10:00	02:00
16 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	22-06-2025	10:00	10:15	00:15
17 z 21 Tworzenie realnych celów – model SMART w praktyce	Teresa Moryson	22-06-2025	10:15	12:00	01:45
18 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	22-06-2025	12:00	12:15	00:15
19 z 21 Mój plan działania – co chcę zmienić, jakie będą pierwsze kroki. Jak utrzymać motywację w trudniejszych momentach? (techniki wzmacniające)	Teresa Moryson	22-06-2025	12:15	14:00	01:45
20 z 21 Przerwa	Teresa Moryson	22-06-2025	14:00	14:30	00:30
21 z 21 Podsumowanie szkolenia oraz certyfikacja	Teresa Moryson	22-06-2025	14:30	16:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	256,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	208,33 PLN
W tym koszt walidacji brutto	189,11 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	189,11 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Teresa Moryson

Psychoterapeutka i pedagog-terapeutka, certyfikowana nauczycielka programów MBLC (Mindfulness Based Living Course) i MCP (Mindfulness Compassion Program). Jest współtwórczynią Kobiecej Przestrzeni Mantere, miejsca wspierającego rozwój i samopoznanie. Należy do zespołu Mindfulness Association Polska, gdzie propaguje uważność i współczucie jako kluczowe elementy zdrowia psychicznego. Ciekawość ludzi i życia to moje naturalne cechy, a miłość do natury stanowi ważny element mojej codzienności oraz pracy terapeutycznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma opracowane materiały szkoleniowe, certyfikat ukończenia szkolenia.

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983)).

Adres

pl. Plac Konrada Mańki 9
42-700 Lubliniec
woj. śląskie

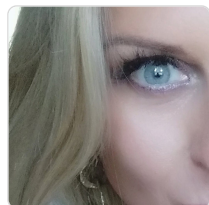
Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia im. Janiny Garści w Lublińcu to doskonałe miejsce do realizacji szkoleń informatycznych, łączące nowoczesność z komfortem i funkcjonalnością. Budynek szkoły mieści się w dogodnej lokalizacji w centrum miasta, z łatwym dostępem do komunikacji miejskiej i miejsc parkingowych w najbliższej okolicy. Uczestnicy szkolenia mają do dyspozycji przestronne i dobrze wyposażone sale wykładowe, sprzyjające nauce i skupieniu. Dużym atutem placówki jest nowoczesne laboratorium komputerowe, które zapewnia komfortową i efektywną pracę przy indywidualnych stanowiskach, wyposażonych w aktualne oprogramowanie oraz dostęp do szybkiego internetu.

Szkoła dba również o dostępność – budynek jest częściowo przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, co czyni go miejscem przyjaznym i otwartym dla każdego uczestnika. W wielu pomieszczeniach znajduje się klimatyzacja, zapewniająca odpowiednie warunki niezależnie od pory roku.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Budynek z udogodnieniami dla osób niepełnosprawnych

Kontakt



Nicoletta Baskiewicz

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280