



CENTRUM
ROZWOJU BIZNESU
ANSUZ SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



TOR TRENING OSOBOWOŚCIOWEGO ROZWOJU budowanie pewności siebie

Numer usługi 2025/05/08/139229/2733684

📍 Białystok / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 26.06.2025 do 29.06.2025

7 100,00 PLN brutto

7 100,00 PLN netto

253,57 PLN brutto/h

253,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm oraz ich pracowników. Szkolenie dedykowane jest osobom, pragnącym zwiększyć efektywność działań poprzez rozwój umiejętności osobistych - takich jak budowanie pewności siebie, lepsze rozumienie własnych emocji i sposobów przetwarzania informacji. Szkolenie odpowiada na potrzeby organizacji, oraz wspiera uczestników w podnoszeniu efektywności działania oraz jakości codziennej komunikacji w środowisku pracy. Doświadczenie z zakresu zadań oraz wiedzy i umiejętności niezbędnych do udziału w szkoleniu nie jest wymagane od uczestników przed rozpoczęciem szkolenia.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	23-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w praktyczną wiedzę i umiejętności z zakresu rozwoju osobistego, regulacji emocji, samodyscypliny oraz efektywnego budowania nawyków. Uczestnicy nauczą się świadomie planować rozwój osobisty, stosować techniki pamięciowe, zarządzać własnymi emocjami oraz budować wewnętrzną równowagę i odporność psychiczną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Charakteryzuje wpływ rozwoju osobistego na efektywność zawodową.	Rozpoznaje korzyści wynikające z rozwoju osobistego.	Test teoretyczny
2. Wyjaśnia mechanizmy działania mózgu podczas zmiany nawyków.	Wskazuje struktury mózgu odpowiedzialne za nawyki.	Test teoretyczny
3. Stosuje mnemotechniki w zapamiętywaniu informacji.	Identyfikuje techniki zwiększające efektywność pamięci.	Test teoretyczny
4. Rozpoznaje i stosuje techniki regulacji emocji.	Wskazuje skuteczne techniki regulacji emocjonalnej.	Test teoretyczny
5. Wykorzystuje submodalności w technikach wizualizacyjnych.	Opisuje zastosowanie submodalności w wizualizacji.	Test teoretyczny
6. Wyjaśnia rolę samodyscypliny w rozwoju osobistym.	Definiuje samodyscyplinę w kontekście celów osobistych.	Test teoretyczny
7. Planuje wprowadzenie nowego nawyku osobistego.	Określa elementy skutecznego planu wdrażania nawyków.	Test teoretyczny
8. Analizuje wpływ słów na systemy reprezentacji informacji.	Rozróżnia typy reprezentacji informacji w zależności od używanych słów.	Test teoretyczny
9. Opisuje znaczenie pasji dla równowagi wewnętrznej.	Wskazuje, jak pasja wpływa na równowagę psychiczną.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

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?

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?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

CEL USŁUGI:

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w praktyczną wiedzę i umiejętności z zakresu rozwoju osobistego, regulacji emocji, samodyscypliny oraz efektywnego budowania nawyków. Uczestnicy nauczą się świadomie planować rozwój osobisty, stosować techniki pamięciowe, zarządzać własnymi emocjami oraz budować wewnętrzną równowagę i odporność psychiczną.

Szkolenie będzie trwało 28 godzin. Jedna godzina trwania usługi jest rozumiana jako pełna godzina zegarowa (60 minut). Usługa będzie realizowana w formie wykładu, prezentacji, warsztatów i ćwiczeń z uczestnikami oraz studium przypadku (case study).

Ramowy program usługi:

1. Walidacja.
2. Rozwój osobisty wpływający na efektywność w środowisku zawodowym.
3. Wprowadzenie do tematu rozwoju osobistego i kodowania osobowości a efektywność zawodowa.
4. Autoanaliza w planowaniu i wdrażaniu Treningu Osobowościowego Rozwoju.
5. Strategie planowania rozwoju - wprowadzenie.
6. Mózg - mechanizmy działania w procesach zmian osobowościowych.
7. Mechanizmy kodowania postrzegania.
8. Hipokamp (mnemotechniki + kotwice).
9. Rozpoznawanie i nazywanie emocji. Regulacja emocji.
10. Submodalności i praca na obrazach.
11. Odporność psychiczna.
12. Praca z krytykiem wewnętrznym.
13. Słowa a systemy reprezentacji.
14. Metaprogramy i decyzje.
15. Znaczenie pasji do równowagi wewnętrznej.
16. Postawa ciała a budowanie pewności siebie.
17. Tworzenie skutecznych nawyków.
18. Samodyscyplina kluczem rozwoju osobowości.
19. Kalibracja linii czasu i ustawienia pod wgrzywanie zmian.
20. Planowanie wgrzywań zmian rozwojowych.
21. Time line - wgrzywanie zmian postrzegania.
22. Ćwiczenie: wzmacnianie pewności siebie.
23. Podsumowanie szkolenia.
24. Walidacja.

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm oraz ich pracowników. Szkolenie dedykowane jest osobom, pragnącym zwiększyć efektywność działań poprzez rozwój umiejętności osobistych - takich jak budowanie pewności siebie, lepsze rozumienie własnych emocji i sposobów przetwarzania informacji. Szkolenie odpowiada na potrzeby organizacji, oraz wspiera uczestników w podnoszeniu efektywności działania oraz jakości codziennej komunikacji w środowisku pracy.

Doświadczenie z zakresu zadań oraz wiedzy i umiejętności niezbędnych do udziału w szkoleniu nie jest wymagane od uczestników przed rozpoczęciem szkolenia.

Usługa będzie realizowana za pomocą: omawiania prezentacji w części teoretycznej, ćwiczeń praktycznych, wyciągania wniosków własnych, swobodnej komunikacji, dyskusji moderowanej, testów oraz ankiet.

Uczestnik może przed rozpoczęciem usługi uzupełnić i uporządkować dotychczasową wiedzę, aby lepiej przyswoić program szkolenia, korzystając z poniżej opisanych narzędzi i metod. Może również sprawdzić, czy program został dobrany adekwatnie do tematyki usługi.

Zapoznanie z materiałem: przed rozpoczęciem omawiania danego zagadnienia (zgodnie z harmonogramem) uczestnik może obejrzeć lub przeczytać materiały udostępnione - najlepiej w źródłach takich jak ośrodki akademickie czy prasa specjalistyczna - aby szybciej i lepiej zrozumieć treści prezentowane podczas zajęć.

Testy kompetencyjne: zachęcamy do skorzystania z bezpłatnych testów kompetencyjnych związanych z tematyką szkolenia. Umożliwią one lepsze określenie poziomu startowego oraz wybór odpowiednich obszarów do rozwoju.

CZAS USŁUGI:

- Walidacja jest wliczana w proces kształcenia, a tym samym czasu trwania usługi rozwojowej (60 minut = 1 godzina szkoleniowa).
- Zgodnie ze stanowiskiem PARP z dnia 30.09.2024 r., w czas jednej godziny szkoleniowej wliczane są również przerwy.
- Przerwy w ciągu dnia szkoleniowego trwającego 8 godzin nie mogą przekroczyć, zgodnie ze stanowiskiem PARP - łącznie 1 godziny zegarowej danego dnia.
- Jeśli dzień szkoleniowy trwa krócej niż 8 godzin, długość przerwy jest wyliczana proporcjonalnie krócej.
- Zajęcia teoretyczne obejmują 13 godzin i zawierają: testy, walidację oraz omawianie prezentacji teoretycznej.
- Zajęcia praktyczne obejmują 15 godzin i zawierają: ćwiczenia praktyczne, wyciąganie własnych wniosków, swobodną komunikację oraz dyskusję moderowaną.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 41

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 41 Walidacja	-	26-06-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 41 Rozwój osobisty wpływający na efektywność w środowisku zawodowym.	Maciej Zagłoba	26-06-2025	08:30	10:00	01:30
3 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	26-06-2025	10:00	10:10	00:10
4 z 41 Wprowadzenie do tematu rozwoju osobistego i kodowania osobowości a efektywność zawodowa.	Maciej Zagłoba	26-06-2025	10:10	11:40	01:30
5 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	26-06-2025	11:40	11:50	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 41 Autoanaliza w planowaniu i wdrażaniu Treningu Osobowościowego Rozwoju.	Maciej Zagłoba	26-06-2025	11:50	12:50	01:00
7 z 41 Przerwa obiadowa	Maciej Zagłoba	26-06-2025	12:50	13:20	00:30
8 z 41 Strategie planowania rozwoju - wprowadzenie.	Maciej Zagłoba	26-06-2025	13:20	13:50	00:30
9 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	26-06-2025	13:50	14:00	00:10
10 z 41 Mózg - mechanizmy działania w procesach zmian osobowościowych.	Maciej Zagłoba	26-06-2025	14:00	16:00	02:00
11 z 41 Przypomnienie materiału z dnia poprzedniego	Maciej Zagłoba	27-06-2025	08:00	08:30	00:30
12 z 41 Mechanizmy kodowania postrzegania.	Maciej Zagłoba	27-06-2025	08:30	10:00	01:30
13 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	27-06-2025	10:00	10:10	00:10
14 z 41 Hipokamp (mnemotechniki + kotwice).	Maciej Zagłoba	27-06-2025	10:10	11:40	01:30
15 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	27-06-2025	11:40	11:50	00:10
16 z 41 Rozpoznawanie i nazywanie emocji. Regulacja emocji.	Maciej Zagłoba	27-06-2025	11:50	13:00	01:10
17 z 41 Przerwa obiadowa	Maciej Zagłoba	27-06-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 41 Submodalność i praca na obrazach.	Maciej Zagłoba	27-06-2025	13:30	15:00	01:30
19 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	27-06-2025	15:00	15:10	00:10
20 z 41 Odporność psychiczna.	Maciej Zagłoba	27-06-2025	15:10	15:30	00:20
21 z 41 Praca z krytykiem wewnętrznym.	Maciej Zagłoba	27-06-2025	15:30	16:00	00:30
22 z 41 Przypomnienie materiału z dnia poprzedniego	Maciej Zagłoba	28-06-2025	08:00	08:30	00:30
23 z 41 Słowa a systemy reprezentacji.	Maciej Zagłoba	28-06-2025	08:30	09:30	01:00
24 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	28-06-2025	09:30	09:40	00:10
25 z 41 Metaprogramy i decyzje.	Maciej Zagłoba	28-06-2025	09:40	11:10	01:30
26 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	28-06-2025	11:10	11:20	00:10
27 z 41 Znaczenie pasji do równowagi wewnętrznej.	Maciej Zagłoba	28-06-2025	11:20	11:50	00:30
28 z 41 Postawa ciała a budowanie pewności siebie.	Maciej Zagłoba	28-06-2025	11:50	12:50	01:00
29 z 41 Przerwa obiadowa	Maciej Zagłoba	28-06-2025	12:50	13:20	00:30
30 z 41 Tworzenie skutecznych nawyków.	Maciej Zagłoba	28-06-2025	13:20	13:50	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 41 Samodyscyplina kluczem rozwoju osobowości.	Maciej Zagłoba	28-06-2025	13:50	14:50	01:00
32 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	28-06-2025	14:50	15:00	00:10
33 z 41 Kalibracja linii czasu i ustawienia pod wgrywanie zmian.	Maciej Zagłoba	28-06-2025	15:00	16:00	01:00
34 z 41 Przypomnienie materiału z dnia poprzedniego	Maciej Zagłoba	29-06-2025	08:00	08:10	00:10
35 z 41 Planowanie wgrywania zmian rozwojowych.	Maciej Zagłoba	29-06-2025	08:10	09:10	01:00
36 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	29-06-2025	09:10	09:25	00:15
37 z 41 Time line - wgrywanie zmian postrzegania.	Maciej Zagłoba	29-06-2025	09:25	10:25	01:00
38 z 41 Przerwa	Maciej Zagłoba	29-06-2025	10:25	10:40	00:15
39 z 41 Ćwiczenie: wzmacnianie pewności siebie.	Maciej Zagłoba	29-06-2025	10:40	11:10	00:30
40 z 41 Podsumowanie szkolenia	Maciej Zagłoba	29-06-2025	11:10	11:30	00:20
41 z 41 Walidacja	-	29-06-2025	11:30	12:00	00:30

Cennik

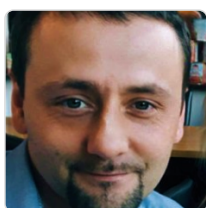
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	253,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	253,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Zagłoba

Certyfikowany trener stowarzyszenia MATRIK, Trener Psychologii Biznesu i Trener NLP, pedagog, manager. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat liczone przed datą rozpoczęcia realizacji usługi rozwojowej w wymiarze minimum 120h w zakresie tematycznym usługi szkolenia.

Jest absolwentem Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie na kierunku: Nowoczesne Systemy Zarządzania Firmą, a także certyfikowanym trenerem z ponad 20 uprawnieniami, w tym z zakresu HR, zarządzania zespołami oraz komunikacji biznesowej. W latach 2019-2024 zrealizował ponad 200 godzin szkoleniowych dla zespołów HR, koncentrując się na tematach rekrutacji, zarządzania talentami, rozwoju kompetencji oraz strategii HR. Jego doświadczenie obejmuje współpracę z różnymi branżami, m.in. farmaceutyczną i FMCG, gdzie przeprowadzał liczne warsztaty i treningi dotyczące zarządzania różnorodnością i rozwoju talentów w organizacjach. Od 1999 roku prowadził tematyczne szkolenia grupowe związane z Psychologią Biznesu. Przeprowadził ponad 5000 godzin szkoleniowych, wyszkolił ponad 234 trenerów, uzyskując wysokie opinie po szkoleniowe, od 2023 roku przeprowadził ponad 200h szkoleniowych dla zespołów HR. Szkolił branże farmaceutyczne, B2B, FMCG. Realizował szkolenia dla przedstawicieli, kierowników, dyrektorów, Contry Managerów, trenerów wewnętrznych, Produkt Managerów wielu marek, wzmacniając wzrost sprzedaży wielu produktów. Pracował między innymi dla: Cyfra+, Nesspresso, Colgate, Polfa, Zentiva.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dla uczestników szkolenia przygotowano prezentacje tematyczne oraz zestaw ćwiczeń praktycznych.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z Funduszy Europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, udzielającego dofinansowanie.

Informacje dodatkowe

Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest minimum 80% obecności na usłudze. Uczestnik po szkoleniu otrzyma zaświadczenie.

Adres

Białystok
Białystok
woj. podlaskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Marzena Wojtulewicz

E-mail m.wojtulewicz@ansuz.com.pl

Telefon (+48) 509 549 596