



INTEGRUM SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



Szkolenie - Psychologia i rozwój osobisty w życiu zawodowym

Numer usługi 2025/05/12/52104/2739462

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 20.06.2025 do 22.06.2025

3 125,00 PLN brutto

3 125,00 PLN netto

183,82 PLN brutto/h

183,82 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 dedykowane jest menedżerom, przedsiębiorcom, handlowcom, trenerom oraz wszystkim, którzy pragną lepiej zarządzać swoim życiem zawodowym i prywatnym. Będzie szczególnie pomocne dla osób, które chcą efektywnie planować, osiągać cele, organizować czas oraz poprawiać komunikację w relacjach zawodowych i osobistych. Kurs jest również polecany tym, którzy poszukują sposobów na poprawę jakości życia, budowanie zdrowych relacji z bliskimi oraz rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami i wzmacniania pozytywnych nawyków.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	19-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
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 przekazanie uczestnikom praktycznych umiejętności i wiedzy w zakresie technik psychologicznych, które wspierają rozwój osobisty, poprawę relacji międzyludzkich, budowanie pozytywnych nawyków oraz efektywne zarządzanie emocjami. Dzięki tym narzędziom, uczestnicy będą mogli lepiej zrozumieć własne wzorce zachowań, modelować je w kierunku sukcesu, a także skuteczniej wpływać na swoje otoczenie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie fundamentalne zasady neurolingwistycznego programowania i potrafi je zastosować w celu poprawy jakości życia.	Uczestnik wymienia i wyjaśnia co najmniej trzy kluczowe założenia neurolingwistycznego programowania oraz opisuje, jak każde z nich może być wykorzystane do osiągnięcia osobistych celów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje swój dominujący system reprezentacji i wykorzystuje go do efektywniejszego funkcjonowania w codziennym życiu.	Uczestnik rozróżnia systemy reprezentacji (wizualny, audytywny, kinestetyczny) i wskazuje, jak może je wykorzystać do zwiększenia efektywności działań w codziennych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik nawiązuje i utrzymuje pozytywne relacje interpersonalne, wykorzystując techniki empatii, aktywnego słuchania i komunikacji niewerbalnej.	Uczestnik definiuje techniki empatii, aktywnego słuchania oraz komunikacji niewerbalnej i ich wpływ na budowanie relacji interpersonalnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje techniki kotwiczenia i stosuje je do wzmacniania pozytywnych emocji i nawyków.	Uczestnik definiuje techniki kotwiczenia i opisuje ich zastosowanie do wzmacniania pozytywnych emocji oraz nawyków.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zarządza emocjami poprzez techniki asocjacji i dysocjacji.	Uczestnik opisuje techniki asocjacji i dysocjacji oraz omawia ich zastosowanie w zarządzaniu emocjami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik kalibruje i rozpoznaje własne wzorce zachowań, modyfikując je w celu poprawy wyników osobistych.	Uczestnik charakteryzuje proces kalibracji własnych wzorców zachowań oraz przedstawia, jak modyfikacja tych wzorców wpływa na poprawę wyników osobistych.	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

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

TAK

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

TAK

Program

Program szkolenia:

1 godzina zajęć = 45 min.

Część I

1. Podstawy Rozwoju Osobistego: Kluczowe Założenia Neurolingwistycznego Programowania

- Omówienie fundamentalnych zasad i założeń, które wspierają proces rozwoju osobistego.
- Jak te zasady mogą być wykorzystywane do osiągnięcia osobistych celów i poprawy jakości życia.

2. Rozumienie i Korzystanie z Różnych Systemów Reprezentacji

- Wprowadzenie do różnych systemów reprezentacji (wzrokowy, słuchowy, kinestetyczny).
- Jak rozpoznać swój dominujący system i efektywnie go wykorzystać w codziennym życiu.

3. Sztuka Budowania Skutecznych Relacji

- Techniki nawiązywania i utrzymywania silnych, pozytywnych relacji.
- Rola empatii, słuchania aktywnego i komunikacji niewerbalnej w budowaniu kontaktu z innymi.

Część II

1. Techniki Wzmacniania Pozytywnych Nawyków i Stanów Umysłu

- Wprowadzenie do metod kotwiczenia pozytywnych emocji i stanów umysłu.
- Jak tworzyć i wzmacniać pozytywne nawyki, które wspierają rozwój osobisty.

2. Zarządzanie Emocjami: Techniki Asocjacji i Dysocjacji

- Jak efektywnie zarządzać swoimi emocjami poprzez techniki asocjacji (łączenie się z pozytywnymi emocjami) i dysocjacji (dystansowanie się od negatywnych emocji).
- Praktyczne ćwiczenia i strategie na poprawę emocjonalnej równowagi.

3. Świadomość Siebie: Kalibracja i Rozpoznawanie Wzorców Zachowań

- Techniki rozpoznawania i kalibracji własnych schematów myślowych i behawioralnych.
- Jak identyfikować wzorce, które mogą wspierać lub hamować rozwój osobisty, oraz jak je modyfikować dla lepszych rezultatów.

- • 4. Walidacja

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom praktycznych umiejętności i wiedzy w zakresie technik psychologicznych, które wspierają rozwój osobisty, poprawę relacji międzyludzkich, budowanie pozytywnych nawyków oraz efektywne zarządzanie emocjami. Dzięki tym narzędziom, uczestnicy będą mogli lepiej zrozumieć własne wzorce zachowań, modelować je w kierunku sukcesu, a także skuteczniej wpływać na swoje otoczenie.

Szkolenie dedykowane jest menedżerom, przedsiębiorcom, handlowcom, trenerom oraz wszystkim, którzy pragną lepiej zarządzać swoim życiem zawodowym i prywatnym. Będzie szczególnie pomocne dla osób, które chcą efektywnie planować, osiągać cele, organizować czas oraz poprawiać komunikację w relacjach zawodowych i osobistych. Kurs jest również polecany tym, którzy poszukują sposobów na poprawę jakości życia, budowanie zdrowych relacji z bliskimi oraz rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami i wzmacniania pozytywnych nawyków.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

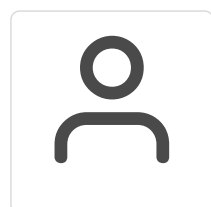
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 125,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 125,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	183,82 PLN
Koszt osobogodziny netto	183,82 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Łuczak

Ekspert w dziedzinie rozwoju osobistego, który od lat pomaga ludziom osiągać pełnię swojego potencjału. Jako praktyk i szkoleniowiec, wieloletni właściciel firmy szkoleniowej, a także firmy zajmującej się przekształceniami spółek i zarządzaniem finansowym, wnosi wszechstronne doświadczenie do swojej pracy. Ostatnio rozszerzył swoją działalność o branżę nieruchomości,

zarządzając Apartamentami Flat White, co pozwala mu na jeszcze szersze spojrzenie na rozwój osobisty poprzez zarządzanie nieruchomościami.

Przez blisko 14 lat prowadzi intensywne szkolenia z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego. Jako certyfikowany trener neurolingwistycznego programowania zorganizował kilkanaście edycji kursów "Praktyk NLP" oraz "Mistrz NLP", pomagając uczestnikom w przełamywaniu barier i osiąganiu nowych poziomów efektywności osobistej. Przeprowadził około 3.000 godzin szkoleniowych w formie warsztatowej, co świadczy o jego zaangażowaniu i profesjonalizmie.

Absolwent Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Zielonogórskiego, magister muzyki. Ukończył szereg specjalistycznych szkoleń, w tym: Mistrz oraz Trener neurolingwistycznego programowania, (wszystkie w Persona), oraz kurs "Wystąpienia publiczne". Jego edukacja i ciągłe doskonalenie umiejętności potwierdzają jego zdolność do skutecznego wspierania rozwoju osobistego innych.

Wybitny specjalista w dziedzinie rozwoju osobistego, ściśle związany z dziedziną neurolingwistycznego programowania, budowaniem zespołów, sprzedażą i komunikacją biznesową

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zapewniamy wszystkie niezbędne środki i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia na najwyższym poziomie. Po zakończonym szkoleniu każdy z uczestników otrzyma w wersji elektronicznej, na podanego przez siebie maila, materiały szkoleniowe - prezentację powerpoint.

Informacje dodatkowe

Podatek VAT

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług (...)

(Dz.U. z 2018 r., poz. 701)

Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów dojazdu i zakwaterowania podczas szkolenia.

1 godzina zajęć = 45 min.

Adres

ul. Browarna 1
65-849 Zielona Góra
woj. lubuskie

Siedziba firmy INTEGRUM SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Kontakt



Tomasz Gładysz

E-mail gladysz@integrumgroup.pl

Telefon (+48) 509 791 482