



CENTRUM
ROZWOJU BIZNESU
ANSUZ SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



TOR TRENING OSOBOWOŚCIOWEGO ROZWOJU budowanie pewności siebie

Numer usługi 2025/05/13/139229/2743092

📍 Białystok / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 23.05.2025 do 27.05.2025

4 310,00 PLN brutto

4 310,00 PLN netto

253,53 PLN brutto/h

253,53 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	20-05-2025
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 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.	Opisuje wpływ rozwoju osobistego na efektywność pracy.	Test teoretyczny
2. Przeprowadza autoanalizę potrzeb i celów rozwojowych.	Rozpoznaje i analizuje swoje potrzeby oraz cele.	Test teoretyczny
3. Definiuje strategie planowania rozwoju.	Identyfikuje skuteczne metody planowania rozwoju.	Test teoretyczny
4. Opisuje mechanizmy działania mózgu podczas zmiany nawyków.	Wyjaśnia neurologiczne podstawy zmiany nawyków.	Test teoretyczny
5. Stosuje mnemotechniki w zapamiętywaniu informacji.	Wskazuje techniki pamięciowe ułatwiające zapamiętywanie.	Test teoretyczny
6. Rozpoznaje i nazywa emocje oraz stosuje techniki ich regulacji.	Identyfikuje i opisuje techniki zarządzania emocjami.	Test teoretyczny
7. Wykorzystuje submodalności w technikach wizualizacyjnych.	Opisuje rolę submodalności w efektywnym wizualizowaniu.	Test teoretyczny
8. Analizuje wpływ słów na systemy reprezentacji informacji.	Rozróżnia systemy reprezentacji informacji na podstawie słów.	Test teoretyczny
9. Planuje i wdraża skuteczne nawyki osobiste.	Identyfikuje elementy skutecznego planu wdrażania nawyków.	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 17 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. Podsumowanie szkolenia.
20. 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 8 godzin i zawierają: testy, walidację oraz omawianie prezentacji teoretycznej.
- Zajęcia praktyczne obejmują 9 godzin i zawierają: ćwiczenia praktyczne, wyciąganie własnych wniosków, swobodną komunikację oraz dyskusję moderowaną.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 32

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 32 Walidacja	-	23-05-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 32 Rozwój osobisty wpływający na efektywność w środowisku pracy.	Maciej Zagłoba	23-05-2025	08:30	10:00	01:30
3 z 32 Przerwa	Maciej Zagłoba	23-05-2025	10:00	10:10	00:10
4 z 32 Wprowadzenie do tematu rozwoju osobistego i kodowania osobowości a efektywność zawodowa.	Maciej Zagłoba	23-05-2025	10:10	11:40	01:30
5 z 32 Przerwa	Maciej Zagłoba	23-05-2025	11:40	11:50	00:10
6 z 32 Autoanaliza w planowaniu i wdrażaniu Treningu Osobowościowe go Rozwoju.	Maciej Zagłoba	23-05-2025	11:50	12:50	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 32 Przerwa obiadowa	Maciej Zagłoba	23-05-2025	12:50	13:20	00:30
8 z 32 Strategie planowania rozwoju - wprowadzenie.	Maciej Zagłoba	23-05-2025	13:20	13:50	00:30
9 z 32 Przerwa	Maciej Zagłoba	23-05-2025	13:50	14:00	00:10
10 z 32 Mózg - mechanizmy działania w procesach zmian osobowościowych.	Maciej Zagłoba	23-05-2025	14:00	16:00	02:00
11 z 32 Przypomnienie materiału z dnia poprzedniego	Maciej Zagłoba	26-05-2025	08:00	08:30	00:30
12 z 32 Mechanizmy kodowania postrzegania.	Maciej Zagłoba	26-05-2025	08:30	09:00	00:30
13 z 32 Przerwa	Maciej Zagłoba	26-05-2025	09:00	09:10	00:10
14 z 32 Hipokamp (mnemotechniki + kotwice).	Maciej Zagłoba	26-05-2025	09:10	09:40	00:30
15 z 32 Rozpoznawanie i nazywanie emocji. Regulacja emocji.	Maciej Zagłoba	26-05-2025	09:40	10:10	00:30
16 z 32 Przerwa	Maciej Zagłoba	26-05-2025	10:10	10:20	00:10
17 z 32 Submodalność i praca na obrazach.	Maciej Zagłoba	26-05-2025	10:20	11:00	00:40
18 z 32 Odporność psychiczna.	Maciej Zagłoba	26-05-2025	11:00	11:20	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 32 Przerwa	Maciej Zagłoba	26-05-2025	11:20	11:30	00:10
20 z 32 Praca z krytykiem wewnętrznym.	Maciej Zagłoba	26-05-2025	11:30	12:00	00:30
21 z 32 Przypomnienie materiału z dnia poprzedniego	Maciej Zagłoba	27-05-2025	08:00	08:15	00:15
22 z 32 Słowa a systemy reprezentacji.	Maciej Zagłoba	27-05-2025	08:15	08:45	00:30
23 z 32 Metaprogramy i decyzje.	Maciej Zagłoba	27-05-2025	08:45	09:15	00:30
24 z 32 Przerwa	Maciej Zagłoba	27-05-2025	09:15	09:20	00:05
25 z 32 Znaczenie pasji do równowagi wewnętrznej.	Maciej Zagłoba	27-05-2025	09:20	09:50	00:30
26 z 32 Postawa ciała a budowanie pewności siebie.	Maciej Zagłoba	27-05-2025	09:50	10:20	00:30
27 z 32 Przerwa	Maciej Zagłoba	27-05-2025	10:20	10:25	00:05
28 z 32 Tworzenie skutecznych nawyków.	Maciej Zagłoba	27-05-2025	10:25	10:55	00:30
29 z 32 Samodyscyplina kluczem rozwoju osobowości.	Maciej Zagłoba	27-05-2025	10:55	11:30	00:35
30 z 32 Przerwa obiadowa	Maciej Zagłoba	27-05-2025	11:30	12:00	00:30
31 z 32 Podsumowanie szkolenia	Maciej Zagłoba	27-05-2025	12:00	12:30	00:30
32 z 32 Walidacja	-	27-05-2025	12:30	13:00	00:30

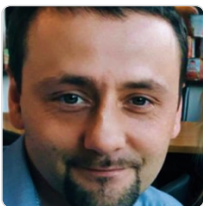
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 310,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 310,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	253,53 PLN
Koszt osobogodziny netto	253,53 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

ul. Warszawska 59
15-062 Białystok
woj. podlaskie

Usługa odbędzie się w siedzibie przedsiębiorstwa.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Marzena Wojtulewicz

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

Telefon (+48) 509 549 596