



SNK Szkolenia
Językowe i
Biznesowe
Katarzyna
Ludzińska

★★★★★ 4,5 / 5

1 030 ocen

ZARZĄDZANIE SWOJĄ ENERGIĄ W CZASIE I DOBRA ORGANIZACJA PRACY WŁASNEJ - 6 godzin

Numer usługi 2025/06/05/8389/2796358

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 29.08.2025 do 29.08.2025

1 365,00 PLN brutto

1 365,00 PLN netto

227,50 PLN brutto/h

227,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Pracownicy wszystkich szczebli zawodowych.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	15-08-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	6
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa pn. "ZARZĄDZANIE SWOJĄ ENERGIĄ W CZASIE I DOBRA ORGANIZACJA PRACY WŁASNEJ - 6 godzin" zapewnia poprawę efektywności działania poprzez skuteczniejsze zarządzanie celami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poprawa efektywności działania poprzez skuteczniejsze zarządzanie celami.	- umie zidentyfikować dotychczasowe nawyki i strategie działania utrudniające efektywność - zna znaczenie wyznaczania celów - zna kolejność wykonywania zadań - posługuje się technikami i strategiami zarządzania celami - zna zasady organizacji pracy - potrafi korzystać z zasady Pareto	Test teoretyczny

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

Szkolenie **ZARZĄDZANIE SWOJĄ ENERGIĄ W CZASIE I DOBRA ORGANIZACJA PRACY WŁASNEJ - 6 godzin** obejmuje 6 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45minut).

Szkolenie skierowane jest do pracowników wszystkich szczebli zawodowych.

Ramowy program:

- Czas – czym jest, koncepcje psychologiczne, rozumienie filozoficzne, subiektywizm postrzegania czasu
- Identyfikacja dotychczasowych nawyków i strategii działania utrudniających efektywność
- Złodzieje czasu
- Mechanizm samo utrudniania – co to takiego i dlaczego czasem sami działamy na przekór swoim „dobrym postanowieniom”
- Znaczenie wyznaczania celów - motywacja poprzez cele
- Kryteria poprawnie wyznaczonego celu zawodowego i osobistego
- Kolejność wykonywania zadań a skuteczność
- Rytm aktywności dobowej
- Zasada Pareto
- Techniki i strategie zarządzania celami
- Zasady organizacji pracy

- Zegar biologiczny, a efektywność działania

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	1 365,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 365,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	227,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	227,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Ludzińska

Współzałożycielka SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe; z wykształcenia psycholog społeczny, pedagog i trener biznesu. Jest licencjonowanym doradcą zawodowym (nr D/pup/2008/03), Liderem Klubu Pracy i Trenerem Zastępowania Agresji ART®. Szkoliła się m. in. u Roberta Diltsa („Modelowanie Czynników Sukcesu w Biznesie” i „Meta Przywództwo”). Ukończyła Akademię Coachingu na 2 poziomach. Jest Terapeutą Skoncentrowanym na Rozwiązaniach (terapia krótkoterminowa). Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje w kierunku pracy z drugim człowiekiem, bo uważa, że rozwój jest fundamentem procesu pomagania innym. W pracy jako trener i coach towarzyszy jej motto: „traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany”. Posiada doświadczenie w prowadzeniu treningów głównie z obszarów rozwoju osobistego i umiejętności interpersonalnych, a także kompetencji sprzedażowych i menedżerskich. Na swoim koncie ma przeprowadzonych ponad 10000 godz. szkoleń w różnych grupach docelowych. Specjalizuje się w tworzeniu i realizacji treningów wspomagających aktywizację zawodową młodzieży i osób dorosłych. W pracy indywidualnej (coachingi, indywidualne doradztwo zawodowe, terapia) z ludźmi kładzie szczególny

nacisk na tworzenie przestrzeni dla potrzeb klienta oraz osiąganie przez nich wymiernych celów. Swoje umiejętności praktyczne przekazuje studentom od 15 lat współpracując z lubelskimi uczelniami wyższymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały piśmienne (skrypt), teczka, długopis, notes, autorskie ćwiczenia i narzędzia do samopisu.

Warunki uczestnictwa

Podpisanie umowy z SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe Katarzyna Ludzińska, określającej warunki świadczenia usługi.

Informacje dodatkowe

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały szkoleniowe w formie pliku pdf.

Szkolenie jednodniowe - będzie odbywać się w godzinach 8:00-13:00. Szczegółowy harmonogram zostanie opublikowany na tydzień przed rozpoczęciem szkolenia.

Istnieje możliwość organizacji szkolenia stacjonarnie na terenie Lublina, po wcześniejszym uzgodnieniu.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

a) platforma: aplikacja Zoom;

b) minimalne wymagania sprzętowe:

- komputer stacjonarny, laptop, tablet lub inne urządzenie mobilne;
- głośniki i mikrofon - wbudowane, wejście USB lub bezprzewodowe Bluetooth;
- kamera internetowa - wbudowana lub wejście USB;
- system operacyjny - macOS, Windows 10, Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Ubuntu 12.04 lub wyższy;

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego:

- połączenie internetowe - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G / LTE)

- przeglądarki:

- Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+
- macOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+
- Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

d) niezbędne oprogramowanie:

- materiały będą udostępnianymi w formatach: .pdf, .doc, .odt; do ich odczytania będą potrzebne programy - odpowiednio: Adobe Acrobat Reader, Microsoft Word lub OpenOffice lub LibreOffice.

Kontakt



Marta Dubiel

E-mail info@szkolanakolach.pl

Telefon (+48) 532 524 885