



Recentia - Szkoły,
Kursy, Szkolenia -
Marta Dajewska

★★★★★ 4,7 / 5
379 ocen

**Kurs "SWOT Twoją strategią sukcesu.
Odkryj i aktywizuj swoje mocne strony -
czyli jak z własnej inicjatywy zmienić
branżę lub lepiej wykorzystać swoje
kompetencje".**

Numer usługi 2025/06/18/10008/2824747

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 15.01.2026 do 15.01.2026

1 440,00 PLN brutto

1 440,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są kobiety i mężczyźni na różnych etapach życia zawodowego:

- Specjaliści planujący rozwój kariery (30-45 lat):
- Pracownicy z doświadczeniem, chcący awansować, zmienić branżę lub lepiej wykorzystać swoje kompetencje w obecnym miejscu pracy.
- Osoby planujące przebranżowienie się i potrzebujące narzędzi do refleksji nad swoimi umiejętnościami oraz szansami na rynku.
- Osoby w wieku 45+ poszukujące nowego kierunku zawodowego:
- Pracownicy, którzy chcą wrócić na rynek pracy po przerwie, np. rodzicielskiej lub zdrowotnej.
- Profesjonaliści zastanawiający się nad zmianą ścieżki zawodowej lub otwarciem własnej działalności.

Wymagania dla potencjalnych uczestniczek i uczestników:

- Doświadczenie w tematyce szkolenia nie jest wymagane.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

14-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia i wiedzę niezbędną do analizy własnych kompetencji, mocnych i słabych stron oraz ich efektywnego wykorzystania w rozwoju osobistym i zawodowym. Uczestnicy nauczą się identyfikować swoje mocne strony i skutecznie podkreślać je podczas rozmów kwalifikacyjnych, przekuwać słabe strony w obszary rozwoju, prezentując je w sposób konstruktywny i profesjonalny, tworzyć spójny i atrakcyjny wizerunek zawodowy, bazując na własnych atutach

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik potrafi zidentyfikować swoje mocne strony i umiejętnie je zaprezentować.	- Opracowanie listy mocnych stron na podstawie analizy SWOT. - Stworzenie sekcji "Umiejętności" i "Osiągnięcia" w CV, podkreślających kluczowe atuty.	Test teoretyczny
2. Uczestnik potrafi zdiagnozować swoje słabe strony i przedstawić je w sposób konstruktywny.	- Przedstawienie przynajmniej jednej słabej strony wraz z planem jej poprawy. - Przygotowanie odpowiedzi na pytania rekrutacyjne dotyczące słabych stron w formie pozytywnej narracji.	Prezentacja
3. Uczestnik potrafi zastosować analizę SWOT w planowaniu kariery i rozwoju osobistego.	- Samodzielnie wykonana analiza SWOT z podziałem na mocne i słabe strony, szanse oraz zagrożenia. - Wskazanie konkretnych działań wynikających z analizy SWOT (np. rozwój kompetencji, zmiana branży, szukanie mentoringu).	Analiza dowodów i deklaracji
4. Uczestnik potrafi stworzyć profesjonalne CV, dostosowane do rynku pracy.	- Opracowane materiały zawierające kluczowe elementy (opis zawodowy, umiejętności, doświadczenie) z podkreśleniem mocnych stron.	Prezentacja
5. Uczestnik zwiększa pewność siebie w autoprezentacji i rozmowach rekrutacyjnych.	- Przeprowadzenie symulacji rozmowy rekrutacyjnej z pozytywnym feedbackiem od trenera i grupy. - Udział w ćwiczeniach autoprezentacyjnych, w których uczestnik poprawnie opisuje swoje mocne strony i sukcesy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
6. Uczestnik potrafi wskazać szanse i zagrożenia wynikające z sytuacji na rynku pracy.	- Przygotowanie listy szans i zagrożeń w swojej branży lub na planowanej ścieżce zawodowej. - Opracowanie strategii minimalizowania zagrożeń i wykorzystywania szans.	Prezentacja
7. Uczestnik potrafi opracować plan rozwoju zawodowego na podstawie zdobytej wiedzy.	- Opracowany indywidualny plan działania, zawierający cele zawodowe, kroki ich realizacji oraz obszary do rozwoju.	Prezentacja
8. Uczestnik rozumie znaczenie profesjonalnego wizerunku zawodowego.	- Przygotowanie opisu zawodowego do CV lub LinkedIn, zgodnego z dobrymi praktykami i w pełni odzwierciedlającego kluczowe kompetencje uczestnika.	Prezentacja

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

Ramowy program usługi:

Kurs prowadzony jest w godzinach zegarowych.

Kurs obejmuje 8 godz. zegarowych w tym egzamin końcowy, który trwa 30 min i przeprowadzony jest po zakończeniu zajęć. Przewidziana jest 30 minutowa przerwa, która nie wlicza się w czas trwania usługi.

9:00 - 12:00

1. Wprowadzenie do analizy SWOT w rozwoju osobistym

- Co to jest analiza SWOT i jak wykorzystać ją w życiu osobistym oraz zawodowym?
- Praktyczne zastosowanie analizy SWOT przy tworzeniu CV i autoprezentacji.
- Jak identyfikować swoje mocne strony, słabe strony, szanse i zagrożenia?

2. Określanie mocnych stron: Budowanie pozytywnego wizerunku

- Jak zidentyfikować swoje kluczowe atuty i umiejętności?
- Sposoby na wyróżnienie się: jak odpowiednio podkreślić swoje osiągnięcia i kompetencje?
- Kluczowe pytania do analizy mocnych stron: *Co robię najlepiej? W czym jestem wyjątkowy?*

3. Wybieranie i prezentowanie słabych stron w strategiczny sposób

- Jak przekuć słabe strony w obszary do rozwoju?
- Formułowanie słabych stron w pozytywnym świetle – strategie i przykłady:
- „Mam ograniczone doświadczenie w [X], ale aktywnie zdobywam wiedzę i umiejętności w tym zakresie”.
- „Byłem zbyt szczegółowy, ale nauczyłem się priorytetyzować zadania”.

12:00 - 12:30 - Przerwa

12:30 - 17:00

4. Budowanie opisu swoich atutów i zalet

- Sztuka autoprezentacji – jak mówić o sobie pewnie, ale bez chwalenia się czy arogancji?
- Jak tworzyć skuteczny opis zawodowy?
- Przykłady:
- „Jestem zorientowany na szczegóły, co pozwala mi skutecznie zarządzać złożonymi projektami”.
- „Mam naturalną umiejętność budowania relacji z ludźmi, co przekłada się na efektywną współpracę zespołową”.

5. Rozwijanie samoświadomości: Jak zmieniać słabe strony w mocne?

- Rola samoświadomości w rozwoju osobistym.
- Strategie samorozwoju: kursy, mentoring, feedback od innych.
- Tworzenie planu działania na podstawie analizy SWOT.

6. Szanse i zagrożenia – analiza środowiska

- Jak rozpoznać szanse w swojej branży lub na rynku pracy?
- Identyfikowanie zagrożeń i sposoby radzenia sobie z nimi.
- Tworzenie strategii minimalizacji zagrożeń i maksymalizacji szans.

7. Podsumowanie i ewaluacja

- Kluczowe wnioski z analizy SWOT – co dalej?
- Jak rozwijać swoje mocne strony i pracować nad słabymi w codziennym życiu?
- Dyskusja: wymiana doświadczeń i inspiracji między uczestnikami.

17:00 - 17:30

Walidacja:

- W trakcie realizacji kursu przeprowadza się test, prezentacje, analizę dowodów i deklaracji, obserwację w warunkach symulowanych.
- Po zrealizowaniu kursu następuje sprawdzenie, czy każdy uczestnik osiągnął całość określonych w usłudze efektów uczenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie do analizy SWOT w rozwoju osobistym	Małgorzata Porębska	15-01-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 9 Określanie mocnych stron: Budowanie pozytywnego wizerunku	Małgorzata Porębska	15-01-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 9 Wybieranie i prezentowanie słabych stron w strategiczny sposób	Małgorzata Porębska	15-01-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 9 Przerwa	Małgorzata Porębska	15-01-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 9 Budowanie opisu swoich atutów i zalet	Małgorzata Porębska	15-01-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 9 Rozwijanie samoświadomości: Jak zmieniać słabe strony w mocne?	Małgorzata Porębska	15-01-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 9 Szanse i zagrożenia – analiza środowiska	Małgorzata Porębska	15-01-2026	15:00	16:00	01:00
8 z 9 Podsumowanie i ewaluacja	Małgorzata Porębska	15-01-2026	16:00	17:00	01:00
9 z 9 Walidacja: obserwacja w warunkach rzeczywistych, prezentacja, test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji	-	15-01-2026	17:00	17:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 440,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Porębska

Absolwentka Politechniki Wrocławskiej Wydziału Elektroniki, gdzie zdobyła tytuł magistra inżyniera. Z pasją rozwijała swoje kompetencje w obszarze zarządzania, psychologii i socjologii, co zaowocowało bogatym doświadczeniem edukacyjnym: ukończyła studia m.in. na Uniwersytecie SWPS, Collegium Civitas oraz Wyższej Szkole Handlu i Finansów Międzynarodowych. Posiada dyplom Executive MBA uzyskany w Central Connecticut State University we współpracy z PASB. Specjalistka w dziedzinie zarządzania LEAN i zmianą organizacyjną, o czym świadczą ukończone kursy, takie jak Lean Foundation, GEMBA KAIZEN, PRINCE2 Foundation czy AgilePM Foundation. Aktywnie uczestniczy w kursach i warsztatach z zakresu doskonalenia produkcji, zarządzania projektami i przywództwa.

Od ponad dwóch dekad łączy teorię z praktyką, pomagając organizacjom w efektywnym wykorzystaniu potencjału ludzkiego. Jej doświadczenie zawodowe obejmuje prowadzenie szkoleń, wykładów i projektów doradczych. Ceni indywidualne podejście i precyzję, co sprawia, że jej praca przynosi wymierne rezultaty.

Chętnie dzieli się wiedzą, zarówno w formie szkoleń, jak i mentoringu, przywiązując szczególną wagę do praktycznego zastosowania teoretycznych koncepcji w biznesie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik przed rozpoczęciem kursu otrzyma:

- materiały merytoryczne szkoleniowe w formie papierowej lub na pendrive.

Po ukończonym kursie uczestnik otrzymuje zaświadczenie oraz certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji.

Informacje dodatkowe

Kurs prowadzony będzie przez wykwalifikowanego trenera.

Uczestnik po ukończonym kursie otrzyma certyfikat oraz zaświadczenie na druku MEN.

Kurs będzie realizowany zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa.

W cenę kursu nie jest wliczony koszt dojazdu oraz zakwaterowania.

Organizator ma prawo zmienić wykładowcę na danym kursie z ważnej przyczyny bez uprzedniego poinformowania uczestników.

Organizator gwarantuje w takim przypadku odpowiednie przygotowanie merytoryczne nowego trenera. Zmiana wykładowcy nie może być podstawą żądania zwrotu opłaty za kurs przez uczestnika.

Zapis na usługę jest równoznaczny z akceptacją regulaminu Realizatora Usługi.

Podstawa zwolnienia z VAT - Art. 43 ust. 1 pkt. 26 a) - ustawy o VAT

Adres

ul. Kielbaśnicza 20

50-110 Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie przeprowadzone będzie w sali szkoleniowej z dostępem do światła dziennego, wyposażonej w stoliki i krzesła, tablicę suchościeralną, flipchart, rzutnik multimedialny.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marta Dajewska

E-mail m.dajewska@recentia.pl

Telefon (+48) 605 740 813