



Rozwój osobisty i motywacja w pracy – znajdź work-life fit

Numer usługi 2025/06/20/163922/2827391

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

EDUGROW SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

188 ocen

📍 zdalna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 24.09.2025 do 22.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do pracowników i menedżerów sektora MŚP, freelancerów oraz przedsiębiorców, którzy poszukują skutecznych sposobów na zwiększenie motywacji wewnętrznej, lepsze zarządzanie energią i czasem oraz osiągnięcie trwałej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Uczestnicy to osoby, które chcą świadomie kształtować swoje podejście do pracy i odpoczynku, poprawić jakość codziennego funkcjonowania i zwiększyć satysfakcję z wykonywanych obowiązków.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna

Liczba godzin usługi

8

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

Uczestnik rozwinie umiejętności samomotywacji oraz zarządzania energią i czasem, by poprawić satysfakcję z pracy i utrzymać zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie koncepcję work-life fit	Definiuje work-life fit i różnice względem balance.	Test teoretyczny
	Opisuje fazy wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny
	Wymienia techniki regeneracji psychicznej.	Test teoretyczny
Uczestnik planuje i organizuje czas oraz energię	Tworzy macierz Eisenhowera	Test teoretyczny
	Projektuje tygodniowy „budżet energii”	Test teoretyczny
	Konfiguruje time-blocking w aplikacji i eksportuje zrzut ekranu.	Test teoretyczny
Uczestnik wdraża nawyki sprzyjające wellbeing	Ustala dwie osobiste granice pracy vs. czas prywatny.	Test teoretyczny
	Stosuje asertywną komunikację przy delegowaniu zadań (opis sytuacji).	Test teoretyczny
	Monitoruje poziom stresu i aktualizuje plan regeneracji w dzienniku.	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

Moduł	Zakres treści	Metoda walidacji
1. Autoanaliza stylu pracy	koło życia • test produktywności • identyfikacja stresorów	Test on-line
2. Work-life fit	macierz Eisenhowera • granice czasowe • rytuały regeneracji	Test on-line
3. Techniki samomotywacji	motywacja wewnętrzna • „Tiny Habits” • cele SMART vs. OKR	Test on-line
4. Zarządzanie energią i stresem	cykl ultradian • przerwy regeneracyjne • techniki oddechowe	Test on-line
5. Narzędzia cyfrowe	planery, time-blocking • aplikacje mindfulness • integracja kalendarzy	Test on-line
6. Plan 30-dniowego rozwoju	mapa celów • wskaźniki postępu • habit tracker	Test on-line

Szkolenie realizowane w formie e-learningu z wykorzystaniem interaktywnych narzędzi z systemu Edu Narzędzia. Uczestnik otrzymuje dostęp do systemu 24/7 przez 60 dni.

Liczba godzin usługi jest liczona wg. godzin zegarowych (1 godzina = 60 minut) - łącznie 8 godzin zegarowych.

Sposób realizacji usługi

- kurs w Edu Narzędzia – mikro-wideo, ćwiczenia refleksyjne, testy stylu pracy,
- dziennik postępów + AI-Chat (ChatGPT) z indywidualnymi wyzwaniami,
- quizy po modułach, test końcowy, automatyczny certyfikat.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe dla uczestników

Skrypt, Nagrania HD, planner work-life fit (PDF), arkusz macierzy Eisenhowera (XLSX), lista aplikacji produktywności.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest założenie przez uczestnika konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie warunków operatora dofinansowania.

Uczestnik po zakończeniu usługi otrzymuje odpowiednie zaświadczenie. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć.

Informacje dodatkowe

Usługa Szkoleniowa została stworzona na podstawie licencji **EDU NARZĘDZIA** zakupionej z dofinansowaniem projektu „**USŁUGI ROZWOJOWE 4.0 – wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii**” nr FERS.01.03-IP.09-0015/23.

Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu.

Podstawa zwolnienia z VAT: Zwolnienie z VAT art. 43 ust.1 pkt 29 lit. a i c. Ust. o podatku od towarów i usług

Warunki techniczne

Warunki techniczne udziału w usłudze (e-learning asynchroniczny), za pośrednictwem platformy edukacyjnej **Edu Narzędzia**:

- Komputer, laptop lub urządzenie mobilne z dostępem do Internetu (zalecane łącze o prędkości min. 10 Mb/s).
- Aktualna przeglądarka internetowa (Chrome, Firefox, Edge, Safari) z włączoną obsługą JavaScript i plików cookies.
- System operacyjny: Windows 10 lub nowszy / macOS 10.14 lub nowszy / Android / iOS (w przypadku urządzeń mobilnych).
- Słuchawki lub głośniki do odsłuchu treści audio i/lub wideo.
- Indywidualnym adresem e-mail w celu rejestracji i logowania do platformy.
- Zalecane: dostęp do spokojnego miejsca pracy, umożliwiającego skupienie się na materiałach szkoleniowych.

Kontakt



Julia Rosińska

E-mail julia.rosinska@edugrow.pl

Telefon (+48) 451 249 777