



Stowarzyszenie
Humaneo

★★★★★ 4,9 / 5

2 854 oceny

Siła Motywacji: Jak osiągać cele i pokonywać wyzwania

Numer usługi 2025/07/01/7311/2849812

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 18.12.2025 do 18.12.2025

1 320,00 PLN brutto

1 320,00 PLN netto

165,00 PLN brutto/h

165,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Usługa kierowana jest do właścicieli przedsiębiorstw, liderów zespołów, zespołów i pracowników, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności miękkie.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

17-12-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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

"Siła Motywacji: Jak osiągać cele i pokonywać wyzwania" - kurs przygotowuje do samodzielnego osiągnięcia celów i pokonywania wyzwań poprzez rozwijanie umiejętności motywacyjnych. Uczestnicy szkolenia nauczą się skutecznych strategii wyznaczania celów, utrzymywania wysokiego poziomu motywacji, radzenia sobie z trudnościami oraz zwiększania swojej determinacji w dążeniu do sukcesu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia teorie motywacji takie jak: teoria Maslowa, teoria dwuczynnikowa Herzberga oraz teoria autodeterminacji.	Charakteryzuje główne założenia teorii Maslowa, teorii dwuczynnikowej Herzberga oraz teorii autodeterminacji.	Test teoretyczny
	Wskazuje kluczowe różnice między tymi teoriami oraz ich wpływ na motywację w różnych kontekstach (osobistym, zawodowym, edukacyjnym).	Test teoretyczny
Omawia technikę wyznaczania celów SMART.	Omawia akronim SMART (Specyficzne, Mierzalne, Atrakcyjne, Realistyczne, Terminowe), przedstawiając szczegółowe znaczenie każdego z tych elementów.	Test teoretyczny
	Opisuje czynniki, które składają się na dobrze sformułowany cel, i w jaki sposób każda z tych cech wpływa na skuteczność realizacji celów.	Test teoretyczny
Wskazuje na różnice między teoriami wewnętrznej i zewnętrznej motywacji.	Definiuje wewnętrzną motywację jako motywację wynikającą z wewnętrznych potrzeb, pasji i zainteresowań oraz zewnętrzną motywację jako motywację, która wynika z czynników zewnętrznych, takich jak nagrody, uznanie czy kary.	Test teoretyczny
Opisuje jak emocje (np. strach, radość, frustracja) wpływają na poziom zaangażowania i podejmowanie działań.	Definiuje emocje jako psychiczne i fizyczne reakcje organizmu, które wpływają na nasze zachowanie i decyzje, wskazuje różne rodzaje emocji, takie jak pozytywne (radość, satysfakcja) i negatywne (strach, frustracja).	Test teoretyczny
	Wyjaśnia, jak każda z nich wpływa na naszą motywację i podejmowanie działań.	Test teoretyczny
	Omawia czym jest odporność psychiczna i jak jej rozwój wpływa na motywację w obliczu trudności i niepowodzeń.	Definiuje odporność psychiczną jako zdolność do adaptacji i skutecznego radzenia sobie w trudnych, stresujących i nieprzewidywalnych sytuacjach,
		Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia podstawowe zasady zarządzania czasem.	Definiuje zarządzanie czasem jako proces planowania, organizowania i kontrolowania czasu w sposób, który umożliwia skuteczne realizowanie zadań i celów.	Test teoretyczny
	Wskazuje, że zarządzanie czasem jest kluczowe dla zwiększenia efektywności, redukcji stresu i poprawy jakości życia zawodowego oraz osobistego.	Test teoretyczny
Omawia jak samodyscyplina, proaktywność oraz odpowiedzialność wpływają na realizację długoterminowych celów i jak rozwijać te umiejętności w kontekście osobistego rozwoju.	Omawia samodyscyplinę jako zdolność do podejmowania konsekwentnych działań w dążeniu do celów, pomimo trudności.	Test teoretyczny
	Omawia proaktywność jako postawę, która polega na podejmowaniu działań i inicjatyw, zamiast czekania na zewnętrzne bodźce.	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

- Usługa kierowana jest do właścicieli przedsiębiorstw, liderów zespołów, zespołów i pracowników, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności miękkie.
- Szkolenie prowadzone w trybie godzin zegarowych (8 h), w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Przerwy są wliczane w czas trwania usługi.
- Prowadzący szkolenie: Sara Marmon
- Zajęcia będą prowadzone, w sposób który będzie aktywizował uczestników.

- Proces walidacji prowadzony w formie testu teoretycznego. Osoba prowadząca walidację (autor testu) będzie obecna na platformie, na której będzie prowadzona walidacja.
- Wymagana jest frekwencja na poziomie 80%- obecność weryfikowana na podstawie raportu logowań.
- Program szkolenia obejmuje następującą tematykę:

1. Psychologia motywacji

- Teorie motywacji: Przegląd popularnych teorii motywacji (np. teoria Maslowa, teoria dwuczynnikowa Herzberga, teoria autodeterminacji), które pomagają zrozumieć, co napędza nasze działania.
- Rola przekonañ i emocji: Jak nasze przekonania, postawy i emocje wpływają na motywację i skuteczność w dążeniu do celów.
- Motywacja a autopoczucie: Jak poziom samooceny, poczucie własnej wartości i wewnętrzna pewność siebie wpływają na naszą zdolność do działania.

1. Wyznaczanie celów SMART

- Ćwiczenia z wyznaczania celów zgodnych z metodą SMART dla różnych dziedzin życia.

1. Przewycięzanie trudności i przeszkód

- Radzenie sobie z porażkami: Jak przekształcać niepowodzenia w lekcje i okazje do nauki, zamiast traktować je jako ostateczne przeszkody.
- Eliminowanie negatywnych myśli: Techniki zmiany myślenia, które pomagają radzić sobie z lękiem, zwątpieniem i prokrastynacją.
- Resilience (odporność psychiczna): Jak budować i utrzymywać odporność psychiczną w obliczu trudności, ucząc się elastyczności i szybkiego powrotu do działania.
- Techniki planowania i organizacji: Praktyczne metody planowania czasu, takie jak metoda Pomodoro, 80/20 (zasada Pareto), planowanie dzienne i długoterminowe.
- Priorytetyzacja: Jak identyfikować zadania, które mają największy wpływ na realizację celów, i eliminować rozpraszacze.
- Zarządzanie energią: Jak zadbać o swoje zasoby fizyczne i psychiczne, by utrzymać wysoki poziom motywacji i produktywności przez długi czas (np. przerwy, sen, dieta, ćwiczenia).

1. Budowanie pozytywnej postawy i pewności siebie

- Pewność siebie a motywacja: Jak pozytywna postawa i wiara w siebie wpływają na naszą zdolność do podejmowania wyzwań.
- Techniki rozwoju pewności siebie: Jak skutecznie wzmacniać poczucie własnej wartości, radzić sobie z krytyką i stresem.
- Pozytywne myślenie: Jak zmienić sposób myślenia, aby skupić się na rozwiązaniach, a nie na problemach.
- Zarządzanie sobą: Rozwój umiejętności organizacji własnego czasu, samodyscypliny i odpowiedzialności za realizację celów.
- Proaktywność: Jak przejąć kontrolę nad swoim życiem, zamiast czekać na zewnętrzne bodźce i warunki.
- Rozwój osobisty jako codzienny proces: Jak traktować rozwój osobisty jako ciągły proces, który wymaga świadomego działania i podejmowania decyzji.

1. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Uzupełnianie ankiet początkowych	Sara Marmon	18-12-2025	08:00	08:05	00:05
2 z 10 Psychologia motywacji	Sara Marmon	18-12-2025	08:05	10:00	01:55
3 z 10 przerwa	Sara Marmon	18-12-2025	10:00	10:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 10 Wyznaczanie celów SMART	Sara Marmon	18-12-2025	10:10	11:00	00:50
5 z 10 Przezwyciężanie trudności i przeszkód	Sara Marmon	18-12-2025	11:00	13:00	02:00
6 z 10 przerwa	Sara Marmon	18-12-2025	13:00	13:20	00:20
7 z 10 Budowanie pozytywnej postawy i pewności siebie	Sara Marmon	18-12-2025	13:20	15:00	01:40
8 z 10 przerwa	Sara Marmon	18-12-2025	15:00	15:10	00:10
9 z 10 Uzupełnianie ankiet początkowych	Sara Marmon	18-12-2025	15:10	15:25	00:15
10 z 10 Walidacja	-	18-12-2025	15:25	16:00	00:35

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 320,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	165,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Sara Marmon

Dr Sara Marmon to doświadczona menedżerka siłowni oraz trenerka fitness, specjalizująca się w zarządzaniu obiektami sportowymi, prowadzeniu zespołów i rozwoju usług fitness. Przez kilka lat pełniła funkcję managera w renomowanych obiektach fitness, gdzie odpowiadała za sprawne funkcjonowanie siłowni, zarządzanie zespołem, finanse oraz sprzedaż. Z sukcesem łączyła obowiązki zarządzające z prowadzeniem szkoleń, obsługą klientów oraz działaniami marketingowymi. Sara to również pasjonatka zdrowego stylu życia i kreatywna twórczyni treści internetowych, która łączy swoją wiedzę z zakresu aktywności fizycznej i zdrowia z nowoczesnymi metodami edukacyjnymi online. Od 7 lat pracuje jako wykładowca akademicki w Warszawie. Prowadzi szkolenia z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi, strategii dostosowywania organizacji do zmian oraz budowania zespołów. Przeprowadziła również szkolenia z zakresu wdrażania zmian w obszarze przedsiębiorstw. Posiada doświadczenie oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe po usłudze w postaci skryptu.

Informacje dodatkowe

Szkolenie obejmuje 8 godzin zegarowych, wymagana jest frekwencja na poziomie 80 %. Szkolenie realizowane w każdym dniu wg zamieszczonego harmonogramu.

Informujemy o możliwości wizyty monitoringowej usługi. Regulamin dostawy usług dostępny jest w siedzibie firmy przy ulicy Nawojowska 12, 33-300 Nowy Sącz.

W przypadku uczestnictwa w usłudze osób z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do ich potrzeb. **Zwolnienie z VAT na podstawie art 43. ust.1 pkt.26a.**

Zajęcia będą prowadzone, w sposób który będzie aktywizował uczestników np.: ankiety, case study, burze mózgów, mapy myśli, quizy, kwestionariusze.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

1) platforma/rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego będzie prowadzona usługa: Google Meets, zoom.us. Formularze google.com (niezbędne do przeprowadzenia ankiety ewaluacyjnej) – dowolny adres e-mail;

2) minimalne wymagania sprzętowe:

Głośniki i mikrofon – wbudowane lub zewnętrzne, Kamera internetowa – wbudowana lub zewnętrzna,

Komputer wyposażony w co najmniej 2 GB pamięci RAM.

Procesor: minimalny pojedynczy rdzeń 1 GHz lub wyższy, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub wyższy (Intel i3 / i5 / i7 lub odpowiednik AMD)

System operacyjny jeden z wymienionych: macOS X z systemem macOS 10.7 lub nowszym, Windows 10 (uwaga: w przypadku urządzeń z systemem Windows 10 muszą one działać w systemie Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany), Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Windows Vista z dodatkiem SP1 lub nowszym, Windows XP z dodatkiem SP3 lub nowszym, Ubuntu 12.04 lub wyższy, Mint17.1 lub wyższy, Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy, Oracle Linux 6.4 lub nowszy, CentOS 6.4 lub wyższy, Fedora 21 lub nowsza, OpenSUSE 13.2 lub wyższy, ArchLinux (tylko 64-bit).

3) minimalne wymagania dot. parametrów łącza sieciowego: Łącze o przepustowości pobierania i wysyłania danych o prędkości: 5 Mb/s.

4) niezbędne oprogramowanie umożliwiające dostęp do prezentowanych treści i materiałów: - Zoom Client for Meetings - wersja 4.6.10 (20041.0408) lub wyższa albo - przeglądarka internetowa: Dla Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+ Dla Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+ Dla Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

5) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link do spotkania on-line jest ważny tylko w okresie trwania usługi (od momentu rozpoczęcia usługi do jej zakończenia)

Kontakt



Szymon Jarzmik

E-mail szymon.jarzmik@artezion.pl

Telefon (+48) 606 587 193