



MSKG CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Jak odzyskać motywację i wpływ w pracy (55+) – krok po kroku

Numer usługi 2025/07/04/185729/2858644

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 20.09.2025 do 21.09.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

- osoby +55 lat z doświadczeniem zawodowym, które odczuwają spadek energii, motywacji lub sensu w pracy;
- specjaliści, eksperci, mistrzowie, brygadziści i liderzy ze stażem 10+ lat;
- menedżerowie średniego szczebla przygotowujący się do roli mentora lub sukcesora;
- pracownicy HR odpowiedzialni za programy „silver talent”, zarządzanie wiekiem i przygotowanie do płynnego przejścia na emeryturę;
- osoby indywidualne chcące zwiększyć wpływ, utrzymać zaangażowanie i zabezpieczyć swoje doświadczenie, które mogą przekazać dalej;
- uczestnicy w ramach prewencji wypalenia zawodowego i utrzymania kluczowych kompetencji w organizacji.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

18-07-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Rozwinięcie umiejętności samodzielnego projektowania zmian w obrębie własnej pracy (job crafting) z uwzględnieniem potrzeb i zasobów osób w wieku 55+, tak aby zwiększyć poczucie sensu, wpływu i satysfakcji oraz wykorzystać doświadczenie jako przewagę konkurencyjną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje kluczowe wartości, talenty i „kapitał doświadczeń”	wskazuje i opisuje ≥ 3 wartości, atuty wieku i umiejętności transferowalne	Wywiad swobodny
Analizuje dopasowanie JA $\leftrightarrow$ ROLA w perspektywie 5 lat	wypełnia macierz dopasowania z uwzględnieniem planów „przed-emerytalnych”	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje ≥ 2 mikrozmiiany wspierające energię i wpływ	opisuje 2 konkretne działania (np. mentoring zwrotny, elastyczny grafik)	Wywiad swobodny
Wdraża elementy job craftingu do indywidualnego planu 55+	tworzy plan z celami SMART i wskaźnikiem dobrostanu	Prezentacja
Stosuje strategie samowzmacniania i zarządzania zdrowiem/energiją	przygotowuje kontrakt z sobą, zawierają rytuały regeneracyjne 55+	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

DZIEŃ 1 – ZROZUMIEĆ SIEBIE I KONTEKST

Moduł 1: Job crafting w późnej karierze

- Czym jest job crafting i jak wspiera rozwój po 55. roku życia
- Job crafting jako odpowiedź na ageizm i stereotypy wieku
- Modele: flow 55+, sens pracy jako „legacy”, teoria autodeterminacji seniorów

Moduł 2: Wewnętrzne motywatory i wartości

- Wewnętrzne motywatory w wieku 55+: autonomia, misja, dzielenie się wiedzą
- Równowaga między pracą a życiem osobistym w dojrzałym wieku
- Zasoby psychologiczne i społeczne jako siła napędowa zmiany

Moduł 3: Kapitał doświadczeń i kompetencje eksperckie

- Ćwiczenie: „Mapa Kariery 360°” – przegląd kluczowych sukcesów i kompetencji
- Rozpoznanie unikalnego wkładu zawodowego
- Budowanie pewności siebie na bazie doświadczeń

Moduł 4: JA ↔ ROLA ZAWODOWA – analiza dopasowania

- Na ile aktualna rola odpowiada moim możliwościom i potencjałowi
- Identyfikacja ograniczeń i zasobów wynikających z wieku
- Szanse: praca ekspercka, hybrydowa, mentoringowa

Moduł 5: Mikrozmiany jako narzędzie wpływu

- Co mogę zmienić tu i teraz? – mikroakcje dostosowane do wieku i stylu pracy
- Negocjowanie warunków pracy: elastyczność, ergonomia
- Tworzenie nowych ról: mentor, ekspert, ambasador wiedzy

DZIEŃ 2 – PROJEKTOWANIE ZMIANY I WZMACNIANIE WPŁYWU

Moduł 6: Zmiana poprzez zadania, relacje i sens

- Obszary job craftingu: co robię, z kim pracuję, po co to robię
- Przykłady zadań: audyty, szkolenia koleżeńskie, projekty eksperckie
- Budowanie relacji: mentoring dwukierunkowy, sieci peer-to-peer

Moduł 7: Redefinicja celu pracy – praca z misją

- Praca jako przestrzeń realizacji wartości i dziedzictwa
- Zmiana postrzegania roli zawodowej – od „obowiązku” do „misji”
- Jak pracować mniej, ale głębiej i bardziej sensownie

Moduł 8: Planowanie zmian – 12-miesięczna mapa działania

- Tworzenie planu job craftingu: zdrowie, rozwój, work-life energy
- Rytuały wzmacniające energię i zaangażowanie
- Przestrzeń na rozwój cyfrowy, fizyczny, mentalny

Moduł 9: Strategie utrzymania zmiany i poczucia wpływu

- Jak utrzymać motywację po szkoleniu
- Systemy wzmacniające: rytuały, refleksje, cele „legacy”
- Tworzenie indywidualnych kotwic wspierających

Moduł 10: EGZAMIN WEWNĘTRZNY

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi szkoleniowej

Jedna godzina szkolenia odpowiada 60 minutom

Liczba godzin teoretycznych: 7 godzin zegarowych

Liczba godzin praktycznych: 8 godzin zegarowych

Przerwy łącznie 60 minut

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 MODUŁ 1: Job crafting w późnej karierze	Katarzyna Błądek	20-09-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 12 MODUŁ 2: Wewnętrzne motywatory i wartości	Katarzyna Błądek	20-09-2025	10:00	12:00	02:00
3 z 12 MODUŁ 3: JA ↔ ROLA ZAWODOWA – analiza dopasowania	Katarzyna Błądek	20-09-2025	12:00	13:00	01:00
4 z 12 PRZERWA	Katarzyna Błądek	20-09-2025	13:00	13:30	00:30
5 z 12 MODUŁ 4: Kapitał doświadczeń i kompetencje eksperckie	Katarzyna Błądek	20-09-2025	13:30	15:00	01:30
6 z 12 MODUŁ 5: Mikrozmiiany jako narzędzie wpływu	Katarzyna Błądek	20-09-2025	15:00	16:00	01:00
7 z 12 MODUŁ 6: Zmiana poprzez zadania, relacje i sens	Katarzyna Błądek	21-09-2025	08:00	10:00	02:00
8 z 12 MODUŁ 7: Redefinicja celu pracy – praca z misją	Katarzyna Błądek	21-09-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 MODUŁ 8: Planowanie zmian – 12-miesięczna mapa działania	Katarzyna Błądek	21-09-2025	12:00	13:00	01:00
10 z 12 PRZERWA	Katarzyna Błądek	21-09-2025	13:00	13:30	00:30
11 z 12 MODUŁ 9: Strategie utrzymania zmiany i poczucia wpływu	Katarzyna Błądek	21-09-2025	13:30	15:00	01:30
12 z 12 EGZAMIN WEWNĘTRZNY	-	21-09-2025	15:00	16:00	01:00

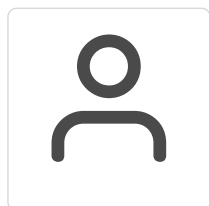
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Błądek

Trenerką prowadzącą szkolenie jest Katarzyna Błądek-Mikołajczyk – doświadczona trenerka, coach i HR Business Partner z ponad 12-letnim doświadczeniem w HR i zarządzaniu oraz ponad 4500 godzinami przeprowadzonych szkoleń i warsztatów. Pracowała m.in. jako HR Interim Manager, członek zarządu, dyrektor wydziału oraz trener kompetencji menedżerskich i osobistych. Specjalizuje się w rozwoju kadry menedżerskiej, zarządzaniu zmianą oraz budowaniu struktur organizacyjnych, a także w psychologii pozytywnej i coachingu opartym na rozwiązaniach – podejściu ściśle związanym z filozofią jobcraftingu.

W ostatnich 5 latach systematycznie rozwijała kompetencje w obszarach związanych z tematyką szkolenia, m.in. poprzez:
ukończenie studiów podyplomowych z psychologii pozytywnej (SWPS) – kluczowej dla podejścia jobcraftingowego,
ukończenie Akademii Coachingu (Presonel System),
ukończenie studiów podyplomowych z psychologii w biznesie oraz zarządzania zasobami ludzkimi (WSB),
certyfikowane szkolenie z zakresu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (poziom 1) –
podejścia wykorzystywanego w procesach coachingowych i wspierających zmianę,
projektowanie i prowadzenie autorskich programów rozwojowych z zakresu efektywności osobistej,
dopasowania roli zawodowej, zarządzania energią i rozwoju menedżerów,
prowadzenie licznych projektów doradczych i szkoleniowych w organizacjach sektora publicznego, MŚP i korporacjach, związanych z budowaniem dopasowania ludzi do ról, wspieraniem motywacji wewnętrznej

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- skrypty
- notatnik, długopis

Informacje dodatkowe

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- Forma stacjonarna; dostosowana do wytycznych MZ i GIS.
- Sala: klimatyzacja, wi-fi.
- **Podstawa prawna zwolnienia z VAT:** Rozporządzenie MF z 20.12.2013 r., § 3 ust 1 pkt 14.

Adres

ul. Stefanii Sempołowskiej 13

43-300 Bielsko-Biała

woj. śląskie

Teatr Grodzki

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Alexandra Kunowska

E-mail info@nextlevelacademy.pl

Telefon (+48) 601 203 082