



PATRINO SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

698 ocen

„Diagnoza i zmiana – rozwój osobisty w oparciu o mechanizmy zmiany mentalnej. Szkolenie stacjonarne.”

Numer usługi 2025/07/08/121919/2864595

📍 Biała Podlaska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.10.2025 do 10.10.2025

3 148,80 PLN brutto

2 560,00 PLN netto

196,80 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do: • Osób dorosłych, aktywnych zawodowo, które są zainteresowane rozwojem osobistym • Specjalistów i menedżerów pracujących z ludźmi (np. liderów zespołów, HR, trenerów, coachów) • Osób stojących w obliczu zmian zawodowych lub życiowych i poszukujących narzędzi do lepszego zarządzania sobą
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	08-10-2025
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

Celem szkolenia jest umożliwienie uczestnikom:

- Zidentyfikowania i zdiagnozowania własnych kompetencji oraz barier ograniczających rozwój osobisty i zawodowy.
- Rozpoznania i zrozumienia psychologicznych mechanizmów zmiany mentalnej oraz teorii mindsetu.
- Rozwijania umiejętności planowania procesu zmiany mentalnej poprzez zastosowanie narzędzi diagnostycznych i psychologicznych koncepcji rozwojowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje mechanizmy zmiany psychologicznej.	Poprawne wskazanie mechanizmów zmiany.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia podstawy teorii dynamiki spiralnej i psychologii zmiany.	Definiuje teorię dynamiki spiralnej.	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje znaczenie mindsetu w procesie zmiany	Opis wpływu mindsetu na zachowania własne i innych	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie diagnozuje swoje kompetencje i obszary do rozwoju	Uzupełnienie narzędzia diagnostycznego i omówienie wyników	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje bariery mentalne i formułuje plan zmiany	Definiuje bariery i projektuje sposoby jej zmiany.	Test teoretyczny
Uczestnik integruje teorię z praktyką w oparciu o studium przypadku	Sformułowanie rekomendacji lub planu działania.	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 ma charakter warsztatowy i opiera się na metodach aktywizujących, takich jak ćwiczenia diagnostyczne, gry szkoleniowe i studia przypadków. Uczestnicy uczą się poprzez doświadczenie, refleksję i pracę indywidualną oraz grupową. Wiedza teoretyczna jest przekazywana w formie krótkich mini-wykładów i od razu wdrażana w praktyce. Proces sprzyja autorefleksji i budowaniu gotowości do zmiany. Przewidziane są regularne przerwy na regenerację i integrację.

Szkolenie prowadzone jest w formie godzin dydaktycznych - 1 h = 45min

Każdego dnia szkolenia przewidziane są:

- Dwie krótkie przerwy kawowe (ok. 15 minut każda)
- Jedna dłuższa przerwa obiadowa (ok. 30 minut)

Dzień 1: Diagnoza potencjału i zarządzanie zmianą

Moduł 1: Wprowadzenie i integracja

- Omówienie celu i struktury szkolenia
- Zasady współpracy i bezpieczeństwa psychologicznego
- Ćwiczenie integracyjne

Moduł 2: Samodiagnoza potencjału

- Ćwiczenie: „Pole możliwości edukacyjnych”
- Indywidualna refleksja i wymiana w parach

Moduł 3: Mechanizmy działania pod presją i w zmianie

- Gra szkoleniowa: „Biznes na czas”
- Omówienie gry w kontekście psychologii zmiany i postaw
- Studium przypadku: reakcje na zmianę w środowisku zawodowym

Moduł 4: Ograniczenia mentalne i wewnętrzne zasoby

- Ćwiczenie: „MOST” – mapa myśli: możliwości, ograniczenia, strategie i transformacja
- Podsumowanie i refleksja indywidualna

Dzień 2: Mindset i dynamika zmiany mentalnej

Moduł 1: Diagnoza przekonań i wewnętrznego nastawienia

- Ćwiczenie: „Koło Wiary” – analiza własnych przekonań i schematów
- Wymiana w grupach – co mnie wzmacnia, co mnie ogranicza?

Moduł 2: Dynamika zmiany i rozwój osobisty

- Gra szkoleniowa: „30 dni” – symulacja decyzji w warunkach zmiany
- Omówienie dynamiki spiralnej – miniwykład i dyskusja
- Studium przypadku: osobiste kryzysy jako momenty transformacji

Moduł 3: Mindset – jak zmienić sposób myślenia

- Mini-wykład: „Czy można zmienić myślenie?”
- Praca indywidualna: identyfikacja kluczowego przekonania do zmiany
- Tworzenie planu rozwoju mentalnego

Moduł 4: Zamykanie procesu

- Refleksja nad dwiema osiami zmiany: świadomość i odpowiedzialność
- Autoprezentacja najważniejszych wniosków
- Ewaluacja i zakończenie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1: Wprowadzenie i integracja	Anna Krupińska	09-10-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 17 Przerwa kawowa	Anna Krupińska	09-10-2025	09:45	10:00	00:15
3 z 17 Moduł 2: Samodiagnoza potencjału	Anna Krupińska	09-10-2025	10:00	11:00	01:00
4 z 17 Moduł 3: Mechanizmy działania pod presją i w zmianie.	Anna Krupińska	09-10-2025	11:00	12:30	01:30
5 z 17 Przerwa obiadowa	Anna Krupińska	09-10-2025	12:30	13:00	00:30
6 z 17 Moduł 4: Ograniczenia mentalne i wewnętrzne zasoby. Ćwiczenie: „MOST” – mapa myśli: możliwości, ograniczenia, strategie i transformacja	Anna Krupińska	09-10-2025	13:00	14:00	01:00
7 z 17 Przerwa kawowa	Anna Krupińska	09-10-2025	14:00	14:15	00:15
8 z 17 Podsumowanie i refleksja indywidualna	Anna Krupińska	09-10-2025	14:15	15:00	00:45
9 z 17 Moduł 1: Diagnoza przekonań i wewnętrznego nastawienia	Anna Krupińska	10-10-2025	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 17 Przerwa kawowa	Anna Krupińska	10-10-2025	10:00	10:15	00:15
11 z 17 Moduł 2: Dynamika zmiany i rozwój osobisty A	Anna Krupińska	10-10-2025	10:15	11:15	01:00
12 z 17 Moduł 3: Mindset – jak zmienić sposób myślenia. Miniwykład: „Czy można zmienić myślenie?”	Anna Krupińska	10-10-2025	11:15	11:45	00:30
13 z 17 Moduł 3: Mindset – jak zmienić sposób myślenia. Praca indywidualna: identyfikacja kluczowego przekonania do zmiany Tworzenie planu rozwoju mentalnego	Anna Krupińska	10-10-2025	11:45	12:30	00:45
14 z 17 Przerwa obiadowa	Anna Krupińska	10-10-2025	12:30	13:00	00:30
15 z 17 Moduł 4: Zamykanie procesu	Anna Krupińska	10-10-2025	13:00	14:15	01:15
16 z 17 Przerwa kawowa	Anna Krupińska	10-10-2025	14:15	14:30	00:15
17 z 17 Walidacja efektów uczenia się.	-	10-10-2025	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 148,80 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 560,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Krupińska

Certyfikowana Trenerka Biznesu/Szkoleniowiec na poziomie International Education Society London(62610).

Szkolę z umiejętności zarządczych, komunikacyjnych, oceny pracowniczej i diagnozy etapów rozwoju pracowników. Właścicielka firmy szkoleniowej Level Up Business. Członek Polskiej Izby Firm Szkoleniowych. Posiadam liczne certyfikaty z zakresu szkoleń sprzedażowych, kompetencji menadżerskich realizowanych pod okiem Centrum Szkoleniowo-Rozwojowym Q-sobie. Absolwentka Akademii SET na kierunku Trener Biznesu. Prowadzę szkolenia i Executive Coaching dla wyższej kadry menadżerskiej. Mam na swoim koncie ponad 10000 godzin pracy szkoleniowej, coachingowej i superwizyjnej. Szkolenia przeprowadzam metodą warsztatu i facylitacji graficznej. Zakres Szkoleń: Wszystkie kompetencje z Zakresu Akademii Menadżera MŚP I, II ponad 300h pracy warsztatowej. Projektuję usługi rozwojowe, karty usług oraz procesy rozwojowe w ramach projektów z BUR. Projekty Sektorowe. Godziny na sali szkoleniowej: Zarządzanie zmianą ponad 150h Efektywna komunikacja w zespole pracowników ponad 200h Techniki sprzedaży w oparciu o sprawną komunikację z klientem ponad 300h Budowanie i utrzymanie wizerunku marki oraz techniki skutecznej sprzedaży ponad 100h Budowanie i utrzymanie długofalowych relacji z klientem ponad 100h Optymalizacja działalności firmy w obszarze marketingu i sprzedaży ponad 100h

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Metodyka szkolenia: Szkolenie w głównej mierze oparte jest na mini wykładach, prezentacji przykładów, dyskusji grupowej oraz na ćwiczeniach grupowych które odbywają się pomiędzy blokami teoretycznymi.

Szkolenie prowadzone jest w formie godzin dydaktycznych - 1 h = 45min

Zaświadczenie o ukończeniu usługi wydane zostanie uczestnikowi z min. 80% obecnością.

Usługa zwolniona jest z podatku VAT jeśli przedsiębiorca uzyskuje min. 70% dofinansowania ze środków publicznych*, w przeciwnym wypadku należy do ceny netto doliczyć 23% VAT. *Wg rozporządzenia Ministra Finansów z dnia z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2018, poz. 701)

Informacje dodatkowe

Materiały w postaci prezentacji i skryptów zostaną udostępnione dla uczestników podczas usługi oraz po jej realizacji.

Adres

ul. Dolna 9
21-500 Biała Podlaska
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Magdalena Besaraba

E-mail magdalena.besaraba@patrino.pl

Telefon (+48) 797 454 584