



Elżbieta Wolińska

Brak ocen dla tego dostawcy

Mentoring rozwojowy w zakresie efektywności zawodowej i osobistej, kompetencji psychospołecznych z treningiem rezyliencji.

Numer usługi 2025/07/22/165453/2894775

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Mentoring

🕒 19 h

📅 14.08.2025 do 23.10.2025

3 800,00 PLN brutto

3 800,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Cykl indywidualnych spotkań mentoringowych jest dedykowany osobom dorosłym, które są w trakcie ważnych zmian życiowych, chcą przeorganizować swoją aktywność zawodową, zaczynają odczuwać pierwsze sygnały wypalenia życiowego i zawodowego i w związku z tym potrzebują wsparcia metodycznego, psychologicznego i motywacyjnego. Podczas praktycznych i aktywnych zajęć Uczestnicy poznają metody i narzędzia zarządzania swoim potencjałem, budowania efektywności zawodowej i osobistej, planowania ścieżki rozwoju kariery, zdrowego radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami, rezyliencji, budowania zdrowego poczucia własnej wartości i granic osobistych, które będą mogli wykorzystać w przyszłości jako profilaktykę trudności na tle emocjonalnym. Proces mentoringowy będzie oparty o analizę konkretnej sytuacji Uczestnika i stworzenie zindywidualizowanego planu działania w oparciu o diagnozę potrzeb.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

01-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest podniesienie wiedzy i umiejętności Uczestników z zakresu zarządzania swoim potencjałem, kompetencji z zakresu organizacji, kompetencji psychospołecznych, inteligencji emocjonalnej, strategii zarządzania sobą w czasie, rezyliencji w celu zwiększenia efektywności osobistej i zawodowej, dobrostanu, które będą jednocześnie profilaktyką wypalenia zawodowego i życiowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykazuje gotowość do pracy nad własnym rozwojem osobisty i zawodowym.	Formułuje działania rozwojowe w oparciu o osobistą analizę SWOT.	Wywiad swobodny
	Identyfikuje własne zasoby, możliwości i ograniczenia w zakresie podnoszenia swojej efektywności.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna metody ustalania celów i narzędzia wzmacniające motywację.	Prawidłowo stawia cele rozwojowe oraz dobiera metody utrzymywania motywacji do działania.	Test teoretyczny
	Poprawnie buduje strategię realizacji celów z uwzględnieniem priorytetów.	Wywiad swobodny
Uczestnik posiada wiedzę na temat inteligencji emocjonalnej, rezyliencji i strategii zarządzania stresem i emocjami w środowisku pracy.	Wymienia składowe inteligencji emocjonalnej.	Test teoretyczny
	Zna podstawowe mechanizmy działania stresu i trudnych emocji w relacjach interpersonalnych.	Wywiad swobodny
	Dobiera odpowiednie metody i techniki regulacji emocji do trudności swoich oraz swoich współpracowników.	Wywiad swobodny
	Wymienia techniki rozwijania rezyliencji.	Test teoretyczny
Uczestnik zna metody zarządzania efektywnością.	Opracowuje kompleksowy plan działania.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dopasowuje metody wspierania swojej efektywności do aktualnych potrzeb.	Wywiad swobodny
Projektuje osobisty plan działania wspierający rezyliencję, dobrostan i efektywność osobistą.	Opracowuje plan SMART z realistycznymi celami i działaniami.	Wywiad swobodny
	Identyfikuje zasoby osobiste i uwzględnia je w planie działania.	Wywiad swobodny

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 1 - Określenie celów, kontrakt. Wprowadzenie do tematyki efektywności osobistej, zasobów i ograniczeń. Diagnoza zasobów osobistych, kompetencji psychospołecznych w oparciu o narzędzia psychologiczne.

Moduł 2 - Omówienie wyników badań. Psychoedukacja z zakresu filarów efektywności osobistej, zawodowej i dobrostanu. Analiza mocnych stron, talentów, dotychczasowych doświadczeń. Analiza przypadków.

Moduł 3 - Analiza zasobów i ograniczeń w realizacji celów zawodowych i osobistych. Praca nad ograniczającymi przekonaniami i budowanie ścieżki rozwojowej.

Moduł 4 - Metody zarządzania stresem, trudnymi emocjami z wykorzystaniem technik z podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, RTZ, narzędzi coachingowych. Metody budowania dobrostanu, rezyliencji z wykorzystaniem narzędzi poznawczych oraz podejścia poznawczo-behawioralnego.

Moduł 5 - Stawianie celów, priorytetów i planowanie strategii realizacji celów zawodowych i osobistych. Metody zarządzania sobą w czasie i ewaluacji swoich działań.

Moduł 6 - Budowanie planu podnoszenia efektywności osobistej, ewaluacja. Opracowywanie strategii zaradczych dla potencjalnych trudności. Techniki pomagające w monitorowaniu efektów.

Walidacja.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Moduł 1 - Określenie celów, kontrakt. Wprowadzenie do tematyki efektywności osobistej, zasobów i ograniczeń.	Magdalena Rozmus	14-08-2025	16:30	18:30	02:00
2 z 10 Moduł 2 - Analiza mocnych stron, talentów, dotychczasowych doświadczeń.	Magdalena Rozmus	21-08-2025	16:30	18:30	02:00
3 z 10 Moduł 3 - Analiza zasobów i ograniczeń w realizacji celów zawodowych i osobistych.	Magdalena Rozmus	28-08-2025	16:30	18:30	02:00
4 z 10 Moduł 3 - Praca nad ograniczającymi przekonaniem i budowanie ścieżki rozwojowej.	Magdalena Rozmus	04-09-2025	16:30	18:30	02:00
5 z 10 Moduł 4 - Metody zarządzania stresem, trudnymi emocjami z wykorzystaniem technik z podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, RTZ, narzędzi coachingowych.	Magdalena Rozmus	11-09-2025	16:30	18:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Moduł 4 - Metody budowania dobrostanu, rezylencji z wykorzystaniem narzędzi poznaczych oraz podejścia poznawczo-behawioralnego.	Magdalena Rozmus	18-09-2025	16:30	18:30	02:00
7 z 10 Moduł 6 - Budowanie planu podnoszenia efektywności osobistej, ewaluacja. Opracowywanie strategii zaradczych dla potencjalnych trudności. Techniki pomagające w monitorowaniu efektów.	Magdalena Rozmus	18-09-2025	16:30	18:30	02:00
8 z 10 Moduł 5 - Stawianie celów, priorytetów i planowanie strategii realizacji celów zawodowych i osobistych.	Magdalena Rozmus	25-09-2025	16:30	18:30	02:00
9 z 10 Moduł 5 - Metody zarządzania sobą w czasie i ewaluacji swoich działań.	Magdalena Rozmus	02-10-2025	16:30	18:30	02:00
10 z 10 Walidacja	-	02-10-2025	18:30	19:30	01:00

Cennik

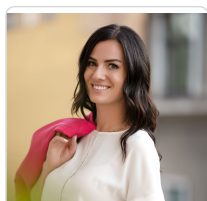
Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Rozmus

MAGDALENA ROZMUS – PSYCHOLOG, TRENER BIZNESU, COACH, MENTOR.

Absolwentka studiów magisterskich z psychologii i pedagogiki oraz studiów podyplomowych: Coaching i Mentoring na Uniwersytecie Marii Curie – Skłodowskiej w Lublinie, Doradztwa zawodowego, kierowania karierą i coachingu w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie, Mediacji gospodarczych w Wyższej Szkole Humanitas w Sosnowcu. Ukończyła kurs Trenera Biznesu Grupy SET, kurs Trenera oddechu, MBSR (Mindfulness-based stress reduction). Certyfikowany konsultant DISC-3D i MTQ-48. Facylitatorka metody PSYCH-K®.

Swoją pasję związaną z pracą z ludźmi, rozwojem osobistym realizuje głównie poprzez szkolenia, warsztaty, indywidualne treningi kompetencji, coaching i mentoring. Wspiera osoby indywidualne i organizacje w zakresie efektywnego wykorzystywania swojego potencjału, kształtowania umiejętności psychospołecznych, zarządzania procesem rozwojowym i edukacyjnym. Posiada doświadczenie w budowaniu organizacji, zarządzaniu zasobami ludzkimi, koordynowaniu i wdrażaniu projektów w biznesie i oświacie.

Od 2016 roku wykładowca akademicki specjalizujący się w tematyce praktycznej psychologii w biznesie i w rozwoju osobistym. Od 2021 roku prezes Fundacji Inicjatyw Rozwojowych INSPIRA.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Podstawa prawna zwolnienia z VAT: art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług.
- Przerwy są elastyczne i dostosowane do potrzeb uczestników
- Dostawca Usług zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Funduszy i Polityki Regionalnej z dnia 28 lipca 2023 r. w sprawie rejestru podmiotów świadczących usługi rozwojowe, Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę, prosimy o kontakt.

Informacje dodatkowe

Uczestnicy otrzymują work-booki, obszerne materiały edukacyjne, certyfikat ukończenia szkolenia.

Adres

ul. Władysława Orkana 23/11
20-504 Lublin
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Magdalena Rozmus

E-mail instytut.inspira@gmail.com

Telefon (+48) 793 442 827