



CENTRUM
ROZWOJU BIZNESU
ANSUZ SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

784 oceny

TOR TRENING OSOBOWOŚCIOWEGO ROZWOJU budowanie pewności siebie

Numer usługi 2025/07/22/139229/2895434

📍 Krynice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 06.10.2025 do 09.10.2025

7 100,00 PLN brutto

7 100,00 PLN netto

253,57 PLN brutto/h

253,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm oraz ich pracowników. Szkolenie dedykowane jest osobom, pragnącym zwiększyć efektywność działań poprzez rozwój umiejętności osobistych - takich jak budowanie pewności siebie, lepsze rozumienie własnych emocji i sposobów przetwarzania informacji. Szkolenie odpowiada na potrzeby organizacji, oraz wspiera uczestników w podnoszeniu efektywności działania oraz jakości codziennej komunikacji w środowisku pracy.

Doświadczenie z zakresu zadań oraz wiedzy i umiejętności niezbędnych do udziału w szkoleniu nie jest wymagane od uczestników przed rozpoczęciem szkolenia.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

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 wyposażenie uczestników w praktyczną wiedzę i umiejętności z zakresu rozwoju osobistego, regulacji emocji, samodyscypliny oraz efektywnego budowania nawyków. Uczestnicy nauczą się świadomie planować rozwój osobisty, stosować techniki pamięciowe, zarządzać własnymi emocjami oraz budować wewnętrzną równowagę i odporność psychiczną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Charakteryzuje wpływ rozwoju osobistego na efektywność zawodową.	Rozpoznaje korzyści wynikające z rozwoju osobistego.	Test teoretyczny
2. Wyjaśnia mechanizmy działania mózgu podczas zmiany nawyków.	Wskazuje struktury mózgu odpowiedzialne za nawyki.	Test teoretyczny
3. Stosuje mnemotechniki w zapamiętywaniu informacji.	Identyfikuje techniki zwiększające efektywność pamięci.	Test teoretyczny
4. Rozpoznaje i stosuje techniki regulacji emocji.	Wskazuje skuteczne techniki regulacji emocjonalnej.	Test teoretyczny
5. Wykorzystuje submodalności w technikach wizualizacyjnych.	Opisuje zastosowanie submodalności w wizualizacji.	Test teoretyczny
6. Wyjaśnia rolę samodyscypliny w rozwoju osobistym.	Definiuje samodyscyplinę w kontekście celów osobistych.	Test teoretyczny
7. Planuje wprowadzenie nowego nawyku osobistego.	Określa elementy skutecznego planu wdrażania nawyków.	Test teoretyczny
8. Analizuje wpływ słów na systemy reprezentacji informacji.	Rozróżnia typy reprezentacji informacji w zależności od używanych słów.	Test teoretyczny
9. Opisuje znaczenie pasji dla równowagi wewnętrznej.	Wskazuje, jak pasja wpływa na równowagę psychiczną.	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

CEL USŁUGI:

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w praktyczną wiedzę i umiejętności z zakresu rozwoju osobistego, regulacji emocji, samodyscypliny oraz efektywnego budowania nawyków. Uczestnicy nauczą się świadomie planować rozwój osobisty, stosować techniki pamięciowe, zarządzać własnymi emocjami oraz budować wewnętrzną równowagę i odporność psychiczną.

Szkolenie będzie trwało 28 godzin. Jedna godzina trwania usługi jest rozumiana jako pełna godzina zegarowa (60 minut). Usługa będzie realizowana w formie wykładu, prezentacji, warsztatów i ćwiczeń z uczestnikami oraz studium przypadku (case study).

Ramowy program usługi:

1. Walidacja.
2. Rozwój osobisty wpływający na efektywność w środowisku zawodowym.
3. Wprowadzenie do tematu rozwoju osobistego i kodowania osobowości. Efektywność zawodowa plus planowanie.
4. Autoanaliza w planowaniu i wdrażaniu Treningu Osobowościowego Rozwoju. Teoria i praca indywidualna.
5. Strategie planowania rozwoju - wprowadzenie.
6. Mózg - mechanizmy działania w procesach zmian osobowościowych. Teoria i zastosowania praktyczne.
7. Mechanizmy kodowania postrzegania. Teoria i zastosowania praktyczne - praca indywidualna.
8. Hipokamp (mnemotechniki + kotwice) - ćwiczenia.
9. Rozpoznawanie i nazywanie emocji. Regulacja emocji plus ćwiczenia na planowanie.
10. Submodalność i praca na obrazach. Wprowadzenie i ćwiczenia.
11. Odporność psychiczna.
12. Praca z krytykiem wewnętrznym. Teoria i ćwiczenia praktyczne.
13. Słowa a systemy reprezentacji. Wprowadzenie teoretyczne i zastosowania praktyczne.
14. Metaprogramy i decyzje. Teoria i zastosowania praktyczne - praca indywidualna.
15. Znaczenie pasji do równowagi wewnętrznej.
16. Postawa ciała a budowanie pewności siebie. Teoria i zastosowania praktyczne - praca indywidualna.
17. Tworzenie skutecznych nawyków. Teoria i zastosowania praktyczne - praca indywidualna.
18. Samodyscyplina kluczem rozwoju osobowości. Teoria i zastosowania praktyczne - praca indywidualna.
19. Kalibracja linii czasu i ustawienia pod wgrywanie zmian. Teoria i ćwiczenia indywidualne.
20. Planowanie wgrywania zmian rozwojowych. Praca indywidualna.
21. Time line - wgrywanie zmian postrzegania. Praca indywidualna.
22. Ćwiczenie: wzmacnianie pewności siebie.
23. Podsumowanie szkolenia.
24. Walidacja.

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm oraz ich pracowników. Szkolenie dedykowane jest osobom, pragnącym zwiększyć efektywność działań poprzez rozwój umiejętności osobistych - takich jak budowanie pewności siebie, lepsze rozumienie własnych emocji i sposobów przetwarzania informacji. Szkolenie odpowiada na potrzeby organizacji, oraz wspiera uczestników w podnoszeniu efektywności działania oraz jakości codziennej komunikacji w środowisku pracy.

Doświadczenie z zakresu zadań oraz wiedzy i umiejętności niezbędnych do udziału w szkoleniu nie jest wymagane od uczestników przed rozpoczęciem szkolenia.

Usługa będzie realizowana za pomocą: omawiania prezentacji w części teoretycznej, ćwiczeń praktycznych, wyciągania wniosków własnych, swobodnej komunikacji, dyskusji moderowanej, testów oraz ankiet.

Uczestnik może przed rozpoczęciem usługi uzupełnić i uporządkować dotychczasową wiedzę, aby lepiej przyswoić program szkolenia, korzystając z poniżej opisanych narzędzi i metod. Może również sprawdzić, czy program został dobrany adekwatnie do tematyki usługi.

Zapoznanie z materiałem: przed rozpoczęciem omawiania danego zagadnienia (zgodnie z harmonogramem) uczestnik może obejrzeć lub przeczytać materiały udostępnione - najlepiej w źródłach takich jak ośrodki akademickie czy prasa specjalistyczna - aby szybciej i lepiej zrozumieć treści prezentowane podczas zajęć.

Testy kompetencyjne: zachęcamy do skorzystania z bezpłatnych testów kompetencyjnych związanych z tematyką szkolenia. Umożliwią one lepsze określenie poziomu startowego oraz wybór odpowiednich obszarów do rozwoju.

CZAS USŁUGI:

- Walidacja jest wliczana w proces kształcenia, a tym samym czasu trwania usługi rozwojowej (60 minut = 1 godzina szkoleniowa).
- Zgodnie ze stanowiskiem PARP z dnia 30.09.2024 r., w czas jednej godziny szkoleniowej wliczane są również przerwy.
- Przerwy w ciągu dnia szkoleniowego trwającego 8 godzin nie mogą przekroczyć, zgodnie ze stanowiskiem PARP - łącznie 1 godziny zegarowej danego dnia.
- Jeśli dzień szkoleniowy trwa krócej niż 8 godzin, długość przerwy jest wyliczana proporcjonalnie krócej.
- Zajęcia teoretyczne obejmują 13 godzin i zawierają: testy, walidację oraz omawianie prezentacji teoretycznej.
- Zajęcia praktyczne obejmują 15 godzin i zawierają: ćwiczenia praktyczne, wyciąganie własnych wniosków, swobodną komunikację oraz dyskusję moderowaną.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

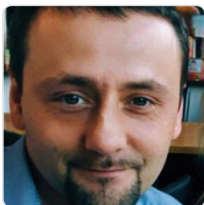
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	253,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	253,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Zagłoba

Certyfikowany trener stowarzyszenia MATRIK, Trener Psychologii Biznesu i Trener NLP, pedagog, manager. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat liczone przed datą rozpoczęcia realizacji usługi rozwojowej w wymiarze minimum 120h w zakresie tematycznym usługi szkolenia.

Jest absolwentem Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie na kierunku: Nowoczesne Systemy Zarządzania Firmą, a także certyfikowanym trenerem z ponad 20 uprawnieniami, w tym z zakresu HR, zarządzania zespołami oraz komunikacji biznesowej. W latach 2019-2024 zrealizował ponad 200 godzin szkoleniowych dla zespołów HR, koncentrując się na tematach rekrutacji, zarządzania talentami, rozwoju kompetencji oraz strategii HR. Jego doświadczenie obejmuje współpracę z różnymi branżami, m.in. farmaceutyczną i FMCG, gdzie przeprowadzał liczne warsztaty i treningi dotyczące zarządzania różnorodnością i rozwoju talentów w organizacjach. Od 1999 roku prowadził tematyczne szkolenia grupowe związane z Psychologią Biznesu. Przeprowadził ponad 5000 godzin szkoleniowych, wyszkolił ponad 234 trenerów, uzyskując wysokie opinie po szkoleniowe, od 2023 roku przeprowadził ponad 200h szkoleniowych dla zespołów HR. Szkolił branże farmaceutyczne, B2B, FMCG. Realizował szkolenia dla przedstawicieli, kierowników, dyrektorów, Contry Managerów, trenerów wewnętrznych, Produkt Managerów wielu marek, wzmacniając wzrost sprzedaży wielu produktów. Pracował między innymi dla: Cyfra+, Nesspresso, Colgate, Polfa, Zentiva.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dla uczestników szkolenia przygotowano prezentacje opracowywane na flipcharcie oraz zestaw ćwiczeń praktycznych wykonywanych w czasie szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z Funduszy Europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, udzielającego dofinansowanie.

Informacje dodatkowe

Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest minimum 80% obecności na usłudze. Uczestnik po szkoleniu otrzyma zaświadczenie.

Adres

Krynice 13A
16-002 Krynice
woj. podlaskie

Usługa odbędzie się w inwestycji przedsiębiorstwa.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Marzena Wojtulewicz

E-mail m.wojtulewicz@ansuz.com.pl

Telefon (+48) 509 549 596