



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
900 ocen

Skuteczne zarządzanie własnymi zasobami. Rola samopoznania w realizowaniu celów zawodowych

Numer usługi 2025/07/23/39315/2897934

📍 Konopiska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

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

Grupą docelową szkolenia „Skuteczne zarządzanie własnymi zasobami.

Rola samopoznania w realizowaniu celów zawodowych” są osoby pracujące lub planujące rozwój w środowisku zawodowym, które chcą lepiej poznać siebie, zwiększyć swoją skuteczność oraz świadomie kierować własnym rozwojem.

Szczególnie zapraszamy:

- pracowników biurowych, administracyjnych oraz specjalistów różnych działów,
- menedżerów i liderów zespołów,
- osoby pracujące w działach HR, rozwoju pracowników lub wspierające innych w organizacji,
- nauczycieli, trenerów i edukatorów,
- osoby prowadzące własną działalność lub małe firmy,
- wszystkich, którzy chcą efektywniej zarządzać sobą, swoimi zasobami oraz lepiej współpracować z innymi,
- osoby chcące rozwijać umiejętności związane z planowaniem, stawianiem celów, zarządzaniem umysłem i emocjami.

Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób rozpoczynających swoją ścieżkę rozwoju osobistego, jak i tych, które chcą pogłębić wiedzę oraz zdobyć konkretne narzędzia do skuteczniejszego działań

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

10-10-2025

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie „Skuteczne zarządzanie własnymi zasobami. Rola samopoznania w realizowaniu celów zawodowych” ma za zadanie postawić odbiorcę w roli osoby, która ma bezpośredni wpływ na swój rozwój osobisty i zawodowy, poziom zadowolenia, który przekłada się nie tylko na jakość życia, ale również na wyniki zespołu i organizacji. Stymuluje rozwój uczestników ze względu przejęcie kontroli nad własnym umysłem. Pozwala rozpoznać wpływ myśli na realizowanie zadań i celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia własne zasoby wewnętrzne i ograniczenia wpływające na skuteczność zawodową.	Rozróżnia swoje mocne i słabe strony w kontekście zawodowym oraz potrafi wskazać ich wpływ na realizację zadań.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje sposoby wykorzystania dostępnych zasobów w celu zwiększenia efektywności.	Test teoretyczny
Projektuje cele zawodowe zgodnie z zasadami wysokiej skuteczności.	Uzasadnia wybór celu zawodowego na podstawie analizy własnych zasobów, potrzeb oraz możliwości rozwoju.	Test teoretyczny
	Planuje działania krok po kroku z uwzględnieniem priorytetów, zasobów i realnych terminów realizacji.	Test teoretyczny
Organizuje współpracę w zespole z uwzględnieniem różnych typów osobowości.	Charakteryzuje typy osobowości i ich wpływ na komunikację oraz współpracę w zespole.	Test teoretyczny
	Uzasadnia znaczenie różnorodności osobowościowej dla skuteczności zespołu.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kontroluje własne myśli i emocje w kontekście realizacji zadań zawodowych.	Definiuje mechanizmy powstawania myśli i ich wpływ na podejmowanie decyzji zawodowych.	Test teoretyczny
	Kontroluje wpływ emocji na działanie, stosując poznane techniki mentalnego zarządzania sobą.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Centrum Doradczo-Edukacyjne ProEffecto dr Marietta Blachnik-Gęsiarz
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Szkolenie zostało opracowane z uwzględnieniem potrzeb uczestników i głównego celu usługi – rozwijania kompetencji związanych z efektywnym zarządzaniem sobą, lepszym rozumieniem własnych zasobów, świadomym wyznaczaniem celów oraz wzmocnieniem wewnętrznego dobrostanu psychicznego i skuteczności w pracy.

Szkolenie łączy wiedzę z zakresu psychologii, samopoznania i funkcjonowania umysłu z praktycznymi narzędziami pozwalającymi zwiększyć skuteczność osobistą i zawodową. Uczestnicy uczą się rozpoznawać swoje typy osobowości, potencjał i ograniczenia, oraz w praktyce wdrażać świadome techniki zarządzania myślami i emocjami.

Całkowity czas trwania usługi wynosi **16 godzin zegarowych**, realizowanych w formie stacjonarnej (obejmuje zarówno zajęcia dydaktyczne, jak i przerwy).

Warunki organizacyjne realizacji usługi:

Szkolenie odbywa się w przestrzeni sprzyjającej koncentracji i komfortowi uczestników. Sale szkoleniowe wyposażone są w sprzęt multimedialny, materiały dydaktyczne oraz szybki internet.

Część teoretyczna – 8 godzin (w tym 1 godzina przerwy):

- Uczestnicy zapoznają się z pojęciem zarządzania własnymi zasobami fizycznymi, mentalnymi i emocjonalnymi. Omawiane są podstawy samopoznania, takie jak osobowość, potrzeby, wartości i przekonania, a także typy osobowości i ich znaczenie w pracy zespołowej. Część teoretyczna wprowadza również w tematykę funkcjonowania umysłu – powstawania myśli, emocji, schematów i reakcji

Część praktyczna – 8 godzin (w tym 1 godzina przerwy):

- W części praktycznej uczestnicy pracują nad rozpoznaniem swoich zasobów, mocnych stron i ograniczeń. Uczą się wyznaczać cele w oparciu o potrzeby i wartości. Praktykują techniki zarządzania myślami, oddechem i uważnością, a także rozwijają umiejętności współpracy z różnymi typami osobowości.

WALIDACJA KOMPETENCJI

- Zajęcia kończą się testem wiedzy, którego celem jest sprawdzenie umiejętności zastosowania poznanych koncepcji. Walidacja stanowi podstawę do otrzymania certyfikatu ukończenia szkolenia.

Ramowy program szkolenia – „Skuteczne zarządzanie własnymi zasobami”

Dzień 1 Praca z rozpoznaniem własnych cech i zasobów. Ukierunkowanie ich na rozwój

- Czym są zasoby własne, jak jest rola ich rozpoznawania w rozwoju osobistym i zawodowym
- Koło życia - ćwiczenie coachingowe. Wpływ jego elementów na jakość postawy
- typy osobowości i ich współpraca w zespole
- Skuteczne sposoby rozwoju osobistego

Dzień 2 Poszerzanie świadomości możliwości kontrolowania własnego umysłu. Budowanie własnego procesu osobistego i zawodowego rozwoju w oparciu o nowe umiejętności

- Cele - jak je wyznaczać. Systemy realizacji
- Jak działa umysł. Rola umysłu pozytywnego, negatywnego i neutralnego
- Cyrkulacja przepływu myśli. Schemat od powstania do realizacji
- Sposoby opanowania i kontrolowania umysłu na drodze do realizacji wyznaczonych zadań i celów

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Omówienie programu szkolenia i autoprezentacja trenera.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	08:30	09:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 19 Czym są zasoby własne, jaka jest rola ich rozpoznania w rozwoju osobistym i zawodowym.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	09:00	10:30	01:30
3 z 19 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	10:30	10:45	00:15
4 z 19 Koło życia - ćwiczenie coachingowe. Wpływ jego elementów na jakość postawy.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	10:45	12:15	01:30
5 z 19 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	12:15	12:30	00:15
6 z 19 Typy osobowości i ich współpraca w zespole.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	12:30	14:00	01:30
7 z 19 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	14:00	14:30	00:30
8 z 19 Skuteczne sposoby rozwoju osobistego.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	14:30	16:00	01:30
9 z 19 Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia	KATARZYNA CZAJKOWSKA	11-10-2025	16:00	16:30	00:30
10 z 19 Cele - jak je wyznaczać. Systemy realizacji.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	08:30	09:50	01:20
11 z 19 Jak działa umysł. Rola umysłu pozytywnego, negatywnego i neutralnego (część pierwsza).	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	09:50	10:30	00:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	10:30	10:45	00:15
13 z 19 Jak działa umysł. Rola umysłu pozytywnego, negatywnego i neutralnego (część druga).	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	10:45	11:30	00:45
14 z 19 Cyrkulacja przepływu myśli. Schemat od powstania do realizacji (część pierwsza).	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	11:30	12:30	01:00
15 z 19 Przerwa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	12:30	12:45	00:15
16 z 19 Cyrkulacja przepływu myśli. Schemat od powstania do realizacji (część druga).	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	12:45	13:10	00:25
17 z 19 Sposoby opanowania i kontrolowania umysłu na drodze do realizacji wyznaczonych zadań i celów.	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	13:10	14:30	01:20
18 z 19 Przerwa obiadowa	KATARZYNA CZAJKOWSKA	12-10-2025	14:30	15:00	00:30
19 z 19 Egzamin końcowy i certyfikacja	-	12-10-2025	15:00	16:30	01:30

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
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KATARZYNA CZAJKOWSKA

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI. POSIADA 10-LETNIE DOŚWIADCZENIE W PRACY W MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI NA STANOWISKACH MANAGERSKICH ORAZ W DZIALE HR. Na co dzień pracuje i rozwija się jak trener mentalny. Wspiera w rozwoju klientów indywidualnych i biznesowych w taki sposób, aby umysł stał się sprzymierzeńcem w realizacji celów i marzeń. Porusza się w nurcie psychologii pozytywnej, która odkrywa podłoże dobrego samopoczucia i wewnętrznego dobrostanu. Kluczem w jej pracy jest jednoczesny rozwój: – kompetencji niezbędnych do budowania osobistej skuteczności, takich jak zarządzanie czasem, planowanie i organizacja, definiowanie celów, motywacja, – zasobów mentalnych, czyli umiejętność wyjścia poza własne schematy myślenia i postrzegania, praca z ograniczeniami i programami, zmiana percepcji. W ramach swojej działalności prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe. Jest współwłaścicielką Sati Studio, miejsca, którego misją jest holistyczny rozwój ciała i mentalności. Wierzy, że każdy z nas nosi w sobie wielki potencjał, który odpowiednio wykorzystany jest gwarancją osobistego sukcesu. Zakłada, że początek każdej zmiany dzieje się w głowie, dlatego warto nauczyć się budować i pielęgnować myśli, które jej sprzyjają.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego **skryptu** oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

ul. Opolska 1
42-274 Konopiska
woj. śląskie

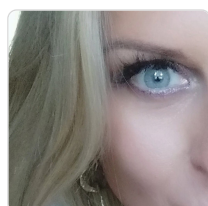
Centrum Szkoleniowe GOLDEN GATE to doskonałe miejsce do realizacji szkoleń informatycznych, łączące nowoczesność z komfortem i funkcjonalnością. Budynek centrum szkoleniowego mieści się w dogodnej lokalizacji w centrum Konopisk, z łatwym dostępem do komunikacji miejskiej i miejsc parkingowych w najbliższej okolicy.

Uczestnicy szkolenia mają do dyspozycji przestronne i dobrze wyposażone sale wykładowe, sprzyjające nauce i skupieniu. Dużym atutem placówki jest nowoczesny sprzęt komputerowy, który zapewnia komfortową i efektywną pracę przy indywidualnych stanowiskach, wyposażonych w aktualne oprogramowanie oraz dostęp do szybkiego internetu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Nicoletta Baskiewicz

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280