



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

88 ocen

Akademia Rozwoju Kompetencji Przyszłości według profilu osobowości, stylu myślenia, działania i talentów - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/07/28/166223/2906174

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 37 h

📅 05.09.2025 do 08.09.2025

6 543,60 PLN brutto

5 320,00 PLN netto

176,85 PLN brutto/h

143,78 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa przeznaczona jest dla osób, które:

- chcą lepiej poznać siebie, odkryć nową drogę zawodową i nauczyć się skutecznych technik radzenia sobie ze stresem;
- mają ukończone 18 lat, ale nie przekroczyły wieku aktywności zawodowej, tj. 89 lat;
- uczą się i/lub mieszkają i/lub pracują i/lub przebywają na terenie podregionu poznańskiego w województwie wielkopolskim;
- nie prowadzą działalności gospodarczej (w tym działalności zawieszanej)

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

37

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

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie gotów do świadomego kształtowania swojej kariery zgodnie z własnym potencjałem i predyspozycjami. Nauczy się skutecznie zarządzać stresem i wzmacniać swoją odporność psychiczną, co pozwoli lepiej radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi. Zyska większą pewność siebie w podejmowaniu decyzji zawodowych oraz umiejętność budowania autentycznego wizerunku i skutecznych relacji zawodowych. Dzięki praktycznym narzędziom i technikom wyznaczy jasne cele i plan rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome określa swój potencjał zawodowy	samodzielnie analizuje wyniki swojego profilu osobowościowego i na ich podstawie określa swoje mocne strony, preferencje zawodowe oraz kluczowe obszary do rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przedstawia własny profil zawodowy w formie mapy kompetencji lub planu rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza stresem i budowania odporności psychicznej	identyfikuje swoje główne stresory zawodowe i opracowuje strategię radzenia sobie z nimi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje wybrane techniki relaksacyjne, oddechowe lub mentalne wzmacniające rezyliencję	Obserwacja w warunkach symulowanych
Skuteczne wyznacza i realizuje cele zawodowe	formułuje konkretne, mierzalne i realistyczne cele zawodowe oraz opracowuje indywidualny plan ich realizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje swój plan działania, uwzględniając możliwe wyzwania oraz sposoby ich przezwyciężenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
buduje pewność siebie i autentyczne przywództwo	angażuje się w symulacje i ćwiczenia z zakresu autoprezentacji oraz komunikacji asertywnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przedstawia swoją wizję zawodową i strategię jej realizacji w formie krótkiej prezentacji lub rozmowy mentoringowej	Obserwacja w warunkach symulowanych

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: Odkryj swój potencjał i mocne strony

💡 Sesja 1: Mój profil osobowości – kim jestem jako lider_ka?

- ✓ Badanie profilu osobowości i talentów zawodowych
- ✓ Analiza stylu pracy i preferencji zawodowych
- ✓ Mocne i słabe strony – jak je wykorzystać?

💡 Sesja 2: Mój potencjał na rynku pracy

- ✓ Jakie zawody i ścieżki kariery pasują do mojego profilu?
- ✓ Trendy na rynku pracy – gdzie warto się rozwijać?
- ✓ Ćwiczenia warsztatowe: odkrywanie własnej zawodowej ścieżki

💡 Sesja 3: Moja marka osobista i pewność siebie

- ✓ Jak budować autentyczny wizerunek zawodowy?
- ✓ Pewność siebie i asertywność – ćwiczenia praktyczne
- ✓ Storytelling – jak mówić o swoich kompetencjach i osiągnięciach

 Dzień 2: Budowanie odporności psychicznej i zarządzanie stresem

💡 Sesja 4: Rezyliencja – jak być odporną na zmiany i wyzwania?

- ✓ Mechanizmy odporności psychicznej – czym jest rezyliencja?
- ✓ Jak radzić sobie z porażką i presją?
- ✓ Budowanie elastyczności myślenia i pozytywnego nastawienia

💡 Sesja 5: Techniki zarządzania stresem

- ✓ Jak rozpoznawać i eliminować źródła stresu?

- ✓ Praktyczne techniki relaksacyjne i mindfulness
- ✓ Trening oddechowy i ćwiczenia redukujące napięcie

💡 Sesja 6: Energia i motywacja do działania

- ✓ Co mnie napędza? Jak pracować z własną motywacją?
- ✓ Tworzenie zdrowych nawyków i regeneracja sił
- ✓ Jak unikać wypalenia zawodowego?

17 Dzień 3: Planowanie kariery i działania na przyszłość

💡 Sesja 7: Strategie rozwoju zawodowego

- ✓ Jak wyznaczać cele i konsekwentnie je realizować?
- ✓ Planowanie ścieżki kariery – od wizji do działania
- ✓ Ćwiczenie: stworzenie osobistego planu rozwoju

💡 Sesja 8: Moje zasoby i networking – jak zdobywać wsparcie?

- ✓ Jak budować sieć kontaktów i korzystać z mentoringu?
- ✓ Sztuka efektywnej komunikacji i nawiązywania relacji
- ✓ Współpraca i liderstwo w praktyce

💡 Sesja 9: Podsumowanie i celebrowanie zmian

- ✓ Moja mapa sukcesu – kluczowe wnioski i decyzje
- ✓ Motywacyjne ćwiczenie końcowe
- ✓ Certyfikat ukończenia szkolenia

💡 **Efekt końcowy?**

Po szkoleniu uczestniczki wyjdą z:

- ✓ Świadomością swojego potencjału i jasnym kierunkiem zawodowym
- ✓ Zestawem narzędzi do radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami
- ✓ Nową energią i pewnością siebie do podejmowania zmian

🔹 Cel szkolenia:

- ✓ Odkrycie swoich talentów i potencjału zawodowego
- ✓ Wzmocnienie odporności psychicznej i pewności siebie
- ✓ Nauka skutecznych technik zarządzania stresem
- ✓ Budowanie motywacji i energii do działania
- ✓ Wypracowanie indywidualnego planu rozwoju

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Dzień 1: Odkryj swój potencjał i mocne strony	Natalia Smolarek	05-09-2025	09:00	17:00	08:00
2 z 4 Dzień 2: Budowanie odporności psychicznej i zarządzanie stresem	Natalia Smolarek	06-09-2025	09:00	17:00	08:00
3 z 4 Dzień 3: Planowanie kariery i działania na przyszłość	Natalia Smolarek	07-09-2025	09:00	17:00	08:00
4 z 4 Walidacja usługi	-	08-09-2025	15:00	18:45	03:45

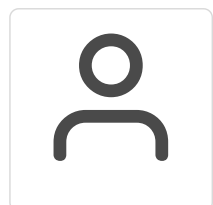
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	143,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Natalia Smolarek

Ekspertka HR, komunikacji, zarządzania zmianą i osobistym dobrostanem w biznesie. Pomaga firmom i osobom indywidualnym w budowaniu silnych jednostek, zwiększaniu zaangażowania i osiąganiu lepszych wyników. Jej pasja to wspieranie w tworzeniu indywidualnych planów rozwoju, ścieżek kariery, pozytywnej kultury pracy sprzyjającej sukcesowi i innowacji. Akredytowana trenerka

Insights Discovery. Posiada doświadczenie w świadczeniu usług w obszarze HR w ciągu ostatnich 5 lat w liczbie ponad 100 godzin warsztatowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają wypracowane podczas warsztatów materiały szkoleniowe i prezentacje w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 37 godzin warsztatowych, które są równe 27h45min godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek. W ramach jednego dnia szkoleniowego (8 godz. zegarowych) obowiązują dwie przerwy po 15 min każda, lub jedna przerwa 30min po 4h zegarowych zajęć.

Walidacja usługi wliczana jest do czasu szkoleniowego.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Adres

ul. Głogowska 216
60-104 Poznań
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami. Miejsce szkolenia jest ogólnodostępne. Wejście do budynku od strony ul. Głogowskiej. Dostępny i bezpłatny parking dla osób uczestniczących w usłudze, bezpośrednio pod budynkiem.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Emilia Sobusiak

E-mail emilia@hrstrategy.pl

Telefon (+48) 668 513 014