



Elżbieta Wolińska

★★★★★ 4,5 / 5

3 oceny

Akademia Lidera Zmiany - zarządzanie zmianą i rozwojem osobistym - poziom podstawowy.

Numer usługi 2025/08/02/165453/2919706

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 03.10.2025 do 04.10.2025

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

115,38 PLN brutto/h

115,38 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest zarówno osobom indywidualnym, jak i firmom, które chcą wprowadzić zmianę w swoje życie zawodowe, osobiste lub do swojej organizacji oraz wszystkich, którzy chcą wzmacniać swoje zasoby mentalne i emocjonalne w wymagającym środowisku zawodowym i osobistym.

Szkolenie jest pierwszym etapem cyklu przygotowującym do wdrożenia zmiany na poziomie mentalnym i strategicznym.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

26-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

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

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do podejmowania skutecznych działań w zakresie planowania zmiany zawodowej i osobistej raz wdrożenia planu rozwoju. Uczestnicy rozwiną kompetencje wspierające zarządzanie sobą i swoją efektywnością w życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje osobisty plan działania w zakresie kluczowej dla siebie zmiany.	Opracowuje plan SMART z realistycznymi celami i działaniami.	Wywiad swobodny
	Identyfikuje zasoby osobiste i uwzględnia je w planie działania.	Wywiad swobodny
Komunikuje swoje zasoby i cele rozwojowe z uwzględnieniem kontekstu zawodowego.	Przedstawia swoje mocne strony w bezpiecznej formie autoprezentacji.	Wywiad swobodny
	Uzasadnia wybór kierunku rozwoju zawodowego po kryzysie	Wywiad swobodny
Posiada wiedzę na temat psychologii zmiany.	Wymienia i rozróżnia mechanizmy psychologiczne blokujące przed zmianą.	Test teoretyczny
	Wymienia czynniki wspierające zmianę.	Test teoretyczny
Dobiera techniki zarządzania zmianą w planowaniu nowej ścieżki rozwojowej.	Wykorzystuje narzędzia coachingowe w określaniu celów i pracy z przekonaniami.	Wywiad ustrukturyzowany
	Stosuje mapy myśli, techniki pracy z metaforą do pracy z ograniczeniami.	Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik potrafi przygotować indywidualny plan utrzymania zmiany w oparciu o poznane zasoby, cele i wartości.	Tworzy plan na konkretne działania, który odnosi się do wartości i osobistych celów uczestnika.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna techniki wzmacniania motywacji wewnętrznej i utrzymywania zaangażowania w dłuższej perspektywie.	Nazywa i opisuje wybrane techniki wspierające motywację (np. wizualizacja, kotwice, mikronawyki).	Wywiad swobodny
Uczestnik zna sposoby monitorowania postępów i wzmacniania siebie w procesie zmiany.	Wskazuje narzędzia (np. dziennik, rutyna, osoba wspierająca), które pozwolą mu monitorować zmiany.	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

Warunki do osiągnięcia celu:

Usługa ma na celu nabycie przez uczestników wiedzy z zakresu psychologii zmiany i rozwoju osobistego, a także umiejętności z zakresu praktycznego planowania i wdrażania planów transformacji osobistej i zawodowej.

Zakres tematyczny:

Moduł 1: Wprowadzenie do tematyki kryzysu, zmiany i transformacji.

- Diagnoza stanu aktualnego i poziomu satysfakcji z życia. Wewnątrz czy zewnątrzsterowność?
- Kryzysy - czy na pewno takie złe?
- Analiza przekonań i zasobów na podstawie poziomów logicznych Dilts'a.
- Trening budowania budujących przekonań o sobie, o innych, trudnych sytuacjach życiowych w budowaniu rezyliencji.
- Budowanie trwałego zaangażowania i motywacji do pracy.
- Projektowanie życia w zgodzie ze sobą.

Moduł 2: Wewnętrzne zasoby i potencjał – jak budować poczucie sprawczości po kryzysie?

Uczestnicy zidentyfikują swoje zasoby wewnętrzne i mocne strony, które mogą wykorzystać do budowania życia po kryzysie. Poznają metody pracy z tożsamością, wartościami i przekonaniami, które wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Będą pracować nad redefinicją własnego potencjału zawodowego i osobistego, ucząc się, jak wychodzić z trybu przetrwania i odzyskiwać wpływ na własne decyzje i kierunki działania.

Moduł 3: Od planu do działania – jak tworzyć skuteczne strategie i dbać o własną efektywność?

Uczestnicy będą uczyć się, jak planować działania po kryzysie w zgodzie ze swoimi zasobami i aktualną sytuacją. Dowiedzą się, jak stawiać sobie realistyczne cele, rozwijać własną efektywność i utrzymywać motywację bez presji. Wzmocnią swoją gotowość do działania oraz poznają podstawy autoprezentacji i budowania marki osobistej – w zgodzie z tym, kim są dziś.

Moduł 4: Moja mapa zmiany – jak utrwalić nowe nawyki i iść dalej

Uczestnicy podsumują zdobytą wiedzę i doświadczenia z całego procesu rozwojowego. Stworzą indywidualny plan utrzymania zmiany, dopasowany do swoich zasobów i stylu działania. Nauczą się, jak rozpoznawać ryzyko powrotu do dawnych schematów, jak wzmacniać trwałość nowych nawyków i jak zadbać o długofalowe wsparcie. Pracując z narzędziami refleksyjnymi i motywacyjnymi, przygotują osobistą „mapę dalszej drogi” – plan działań i decyzji na najbliższe tygodnie i miesiące.

W programie m.in.:

- tworzenie osobistego planu działania (SMART, małe kroki, elastyczność)
- techniki zwiększania efektywności bez nadmiernego obciążania
- podstawy wystąpień publicznych i autoprezentacji w bezpiecznej formie
- elementy marki osobistej po kryzysie – jak mówić o sobie z odwagą
- łączenie ról (zawodowych, domowych, osobistych) – jak zachować równowagę

Warunki organizacyjne:

- usługa trwa 13 godzin zegarowych,

- w czas usługi wliczone są przerwy
- przerwy są dostosowane do potrzeb uczestników
- czas trwania zajęć teoretycznych: 3 h, czas trwania zajęć praktycznych: 10 h.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Moduł 1: Wprowadzenie do tematyki kryzysu, zmiany i transformacji.	Magdalena Rozmus	03-10-2025	16:00	20:00	04:00
2 z 5 Moduł 2: Wewnętrzne zasoby i potencjał – jak budować poczucie sprawczości po kryzysie?	Ela Wolińska	04-10-2025	09:00	12:00	03:00
3 z 5 Moduł 3: Od planu do działania – jak tworzyć skuteczne strategie i dbać o własną efektywność?	Ela Wolińska	04-10-2025	12:00	15:00	03:00
4 z 5 Moduł 4: Moja mapa zmiany – jak utrwalić nowe nawyki i iść dalej	Ela Wolińska	04-10-2025	15:00	17:00	02:00
5 z 5 Walidacja	-	04-10-2025	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	115,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	115,38 PLN

Prowadzący

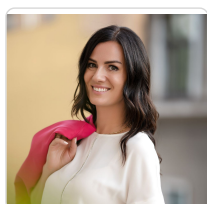
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Ela Wolińska

Prowadzi szkolenia nieprzerwanie od 2017 r. 8-letnie doświadczenie trenerskie w prowadzeniu kursów online jak i stacjonarnych, w tym: asystentka, praca biurowa, marketing, grafika, zarządzanie projektami, tutoring, przywództwo, praca zdalna. od 2018 r. regularnie prowadzi kursy Wirtualna Asystentka. Od 2025 Prezes Fundacji Twój Krok. Przeszkolona liczba osób w zawodzie Wirtualna Asystentka: około 1500. Liczba godzin dydaktycznych: ponad 2000. Obszar specjalizacji: MailerLite i newslettery, LinkedIn, WordPress, wirtualna asystentka, praca zdalna, pracownik biurowy, marka osobista, narzędzia, zarządzanie, przywództwo, mentoring, kompetencje miękkie: zarządzanie sobą, prezentacje publiczne. Ponad 14 lat praktyki i doświadczenia w branży wirtualnej asysty i zarządzaniu projektami. Copywriter, Project Manager. Certyfikaty: Coach (02.2025), Mentor (02.2025) MailerLite Fundamentals (07.2021), Creative Skill for Innovation (12.2019), Design Thinking (05.2023), Business MasterAcademy (07.2018), Pozyskiwanie Partnerów Eventów – Biznes i NGO (08.2017), Inkubator Animacji Kultury (05.2017), EDUWEBPRAKTYK (Praktyk WordPress, HTML. Photoshop, DTP) (10.2014), Marketing i Zarządzanie Personalem (07.2014), WAMA Edith Transformacja Cyfrowa Biznesu (05.2025), Google Umiejętności Jutra (05.2025). Wykształcenie: mgr pedagog, lic. Administracja. Posiada kwalifikacje i doświadczenie zgodne z zakresem tematycznym usługi rozwojowej zdobyte w ostatnich 5l od daty publikacji usługi.



2 z 2

Magdalena Rozmus

Magdalena Rozmus to psycholog, trener biznesu, coach i mentor z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy rozwojowej z osobami indywidualnymi i organizacjami. Od 2016 roku prowadzi zajęcia akademickie z zakresu praktycznej psychologii w biznesie oraz rozwoju osobistego. W ostatnich 5 latach (2019–2024) intensywnie realizowała projekty szkoleniowe i rozwojowe, koncentrując się na tematyce zarządzania stresem, regulacji emocji, komunikacji oraz rozwoju kompetencji psychospołecznych. W 2021 roku objęła funkcję prezesa Fundacji Inicjatyw Rozwojowych INSPIRA, gdzie odpowiada m.in. za projektowanie i prowadzenie programów szkoleniowych wspierających dobrostan psychiczny. W 2023 roku uzyskała kwalifikacje facylitatorki metody PSYCH-K® oraz certyfikat konsultanta MTQ-48 (odporność psychiczna). Posiada również uprawnienia trenera oddechu i jest absolwentką kursu MBSR – redukcji stresu opartej na uważności. Prowadzi szkolenia, warsztaty i indywidualne treningi kompetencji w oparciu o aktualną wiedzę psychologiczną i metody potwierdzone naukowo.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe

- Podstawa prawna zwolnienia z VAT: art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług.
- Uczestnik zobowiązany jest do uczestnictwa w co najmniej 80% godzin dydaktycznych. Spełnienie tego warunku jest niezbędne do uznania szkolenia za ukończone
- Przerwy są elastyczne i dostosowane do potrzeb uczestników, wliczone są w czas trwania szkolenia.
- 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.

Adres

al. Spółdzielczości Pracy 34/87
20-147 Lublin
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Ela Wolińska

E-mail info@elawolinska.pl

Telefon (+48) 516 686 426