



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

731 ocen

Lider Własnego Życia – 5-dniowy Masterclass Rozwoju Osobistego

Numer usługi 2025/08/05/160205/2923831

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 11.02.2026 do 17.02.2026

9 000,00 PLN brutto

9 000,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

- Osoby chcące lepiej zarządzać czasem, energią i priorytetami
- Specjaliści i pracownicy etatowi pragnący zwiększyć efektywność i pewność siebie
- Osoby na etapie zmiany zawodowej lub poszukiwania nowego kierunku
- Każdy, kto chce działać skuteczniej, bez wypalenia i chaosu

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

10-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

50

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 „Lider Własnego Życia” jest przygotowanie uczestników do świadomego, zrównoważonego i skutecznego działania. Uczestnik nauczy się zarządzać sobą w czasie, budować pewność siebie, komunikować potrzeby i talenty, podejmować odważne decyzje i działać bez nadmiernego stresu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu szkolenia uczestnicy: Wiedza: - Zasady budowania tożsamości i mentalności lidera - Sposoby skutecznej komunikacji i autoprezentacji - Techniki radzenia sobie z trudnymi rozmowami - Narzędzia do organizacji życia i pracy - Strategie realizacji celów osobistych i zawodowych Umiejętności: - Rozpoznawanie i zmiana przekonań - Skuteczne prezentowanie swoich atutów i potrzeb - Asertywna i świadoma komunikacja - Planowanie i organizacja czasu - Realizacja osobistego planu rozwoju Kompetencje społeczne: - Większa pewność siebie w relacjach - Empatyczna i świadoma komunikacja - Samodzielne podejmowanie decyzji - Budowanie wspierających relacji - Rozumienie i planowanie rozwoju osobistego	test wiedzy oceniający zdobytą wiedzę	Test teoretyczny
		Wywiad swobodny
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	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

Dzień 1: Mentalność i tożsamość lidera własnego życia

- Praca nad tożsamością i wartościami
- Rozpoznawanie i zmiana ograniczających przekonań
- Zarządzanie energią, motywacją i priorytetami
- Wyznaczanie celów zgodnych z wartościami

Dzień 2: Skuteczna komunikacja i autoprezentacja

- Mówienie o sobie z pewnością i klarownością
- Komunikat osobisty i storytelling
- Budowanie swojej "oferty" zawodowej i relacyjnej
- Prowadzenie ważnych rozmów bez lęku i poczucia winy

Dzień 3: Asertywność i relacje

- Mówienie o potrzebach i oczekiwaniach z odwagą
- Reagowanie na odmowę i krytykę
- Dobór osób do współpracy i budowania relacji
- Empatyczna komunikacja i aktywne słuchanie

Dzień 4: Organizacja, planowanie i narzędzia efektywności

- Organizacja codziennego życia i eliminacja chaosu
- Od pomysłu do działania – ścieżka realizacji celów
- Narzędzia do planowania i automatyzacji
- Tworzenie osobistego planu 90 dni

Dzień 5: Wdrożenie, odporność i długofalowy rozwój

- Przekucie planu w działanie bez przeciążenia
- Nawyki wspierające trwałą zmianę
- Radzenie sobie z kryzysami i utratą motywacji
- Budowanie odporności psychicznej i prewencja wypalenia
- Twoja ścieżka rozwoju po szkoleniu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Mentalność i tożsamość lidera własnego życia. Praca nad tożsamością i wartościami	Marcin Wrzosekiewicz	11-02-2026	08:15	10:30	02:15
2 z 30 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	11-02-2026	10:30	10:40	00:10
3 z 30 Rozpoznawanie i zmiana ograniczających przekonań	Marcin Wrzosekiewicz	11-02-2026	10:40	12:55	02:15
4 z 30 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	11-02-2026	12:55	13:05	00:10
5 z 30 Zarządzanie energią, motywacją i priorytetami	Marcin Wrzosekiewicz	11-02-2026	13:05	14:35	01:30
6 z 30 Wyznaczanie celów zgodnych z wartościami	Marcin Wrzosekiewicz	11-02-2026	14:35	16:05	01:30
7 z 30 Skuteczna komunikacja i autoprezentacja Mówienie o sobie z pewnością i klarownością	Marcin Wrzosekiewicz	12-02-2026	08:15	10:30	02:15
8 z 30 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	12-02-2026	10:30	10:40	00:10
9 z 30 Komunikat osobisty i storytelling	Marcin Wrzosekiewicz	12-02-2026	10:40	12:55	02:15
10 z 30 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	12-02-2026	12:55	13:05	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 30 Budowanie swojej "oferty" zawodowej i relacyjnej	Marcin Wrzosekiewicz	12-02-2026	13:05	14:35	01:30
12 z 30 Prowadzenie ważnych rozmów bez lęku i poczucia winy	Marcin Wrzosekiewicz	12-02-2026	14:35	16:05	01:30
13 z 30 Asertywność i relacje Mówienie o potrzebach i oczekiwaniach z odwagą	Marcin Wrzosekiewicz	13-02-2026	08:15	10:30	02:15
14 z 30 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	13-02-2026	10:30	10:40	00:10
15 z 30 Reagowanie na odmowę i krytykę	Marcin Wrzosekiewicz	13-02-2026	10:40	12:55	02:15
16 z 30 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	13-02-2026	12:55	13:05	00:10
17 z 30 Dobór osób do współpracy i budowania relacji	Marcin Wrzosekiewicz	13-02-2026	13:05	14:35	01:30
18 z 30 Empatyczna komunikacja i aktywne słuchanie	Marcin Wrzosekiewicz	13-02-2026	14:35	16:05	01:30
19 z 30 Organizacja codziennego życia i eliminacja chaosu	Marcin Wrzosekiewicz	16-02-2026	08:15	10:30	02:15
20 z 30 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	16-02-2026	10:30	10:40	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 30 Od pomysłu do działania – ścieżka realizacji celów	Marcin Wrzoskiewicz	16-02-2026	10:40	12:55	02:15
22 z 30 Przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	16-02-2026	12:55	13:05	00:10
23 z 30 Narzędzia do planowania i automatyzacji	Marcin Wrzoskiewicz	16-02-2026	13:05	14:35	01:30
24 z 30 Tworzenie osobistego planu 90 dni	Marcin Wrzoskiewicz	16-02-2026	14:35	16:05	01:30
25 z 30 Przekucie planu w działanie bez przeciążenia	Marcin Wrzoskiewicz	17-02-2026	08:15	10:30	02:15
26 z 30 Przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	17-02-2026	10:30	10:40	00:10
27 z 30 Nawyki wspierające trwałą zmianę	Marcin Wrzoskiewicz	17-02-2026	10:40	12:55	02:15
28 z 30 Przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	17-02-2026	12:55	13:05	00:10
29 z 30 Radzenie sobie z kryzysami i utrata motywacji Budowanie odporności psychicznej i prewencja wypalenia	Marcin Wrzoskiewicz	17-02-2026	13:05	14:35	01:30
30 z 30 Twoja ścieżka rozwoju po szkoleniu	Marcin Wrzoskiewicz	17-02-2026	14:35	16:05	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wrzoskiewicz

Marcin Wrzoskiewicz -sprzedaż, obsługa klienta, marketing, zarządzanie zasobami ludzkimi, umiejętności miękkie,

02.2020 - ALEF Centrum Nauki, Rozwoju i Doradztwa - trener, szkoleniowiec

2020 College Medyczny- trener, szkoleniowiec

2020 Konsorcjum Naukowo-Edukacyjne - wykładowca, trener

2018 Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi - wykładowca, trener

2014-2019 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Mercedes-Benz "Rita Motors"

2013-2014 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Hyundai- "Folwark samochodowy"

2012-2013 Specjalista ds. ubezpieczeń- PZU

1999-2012 Prowadzenie własnej firmy- Sprzedaż pamiątek regionalnych

1996-1997 Zamek w Chęcinach Obsługa Ruchu Turystycznego

1997-2002 Akademia Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej, Kraków, Studia Magisterskie, Historia

2003-2004 Akademia Świętokrzyska, Kielce Studia Podyplomowe - Informatyka, Logopedia, Doradztwo zawodowe i coaching.

KURSY, SZKOLENIA, STUDIA PODYPLOMOWE

- Trener umiejętności społecznych
- AAC – Wspomagające i alternatywne metody komunikacji
- Szkolenie PECS- szybkie nauczanie umiejętności porozumiewania się osoby, które nie posiadają funkcjonalnej mowy.
- Narzędzia komunikacji interpersonalnej w codziennej pracy nauczyciela
- Rozwijanie zdolności poznawczych uczniów i kreatywności
- Nie straszny lęk i stres. Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z emocjami, lękiem i stresem?

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie stacjonarnej w siedzibie firmy, której pracownicy uczestniczą w szkoleniu. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Warunki techniczne

Zajęcia odbywać będą się zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie Jitsi Meet.

Procesor jednordzeniowy 1 GB lub szybszy Pamięć RAM 1 GB lub większa

: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach: - dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie). - dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie).
Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Jitsi Meet. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/>
System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom: Android OS 4.0x lub nowszy macOS X 10.7 lub nowszy IOS 7.0 lub nowszy iPadOS 13 lub nowszy Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana) Windows 8 or 8.1 Windows 7 Windows Vista with SP1 lub nowszy Windows XP with SP3 lub nowszy Ubuntu 12.04 lub nowszy Mint 17.1 lub nowszy Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy Oracle Linux 6.4 lub nowszy CentOS 6.4 lub nowszy A Fedora 21 lub nowszy OpenSUSE 13.2 lub nowszy ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Kontakt



PATRYCJA CHABA

E-mail patrycja.chaba@irin.pl

Telefon (+48) 731 592 849