



KNOWHUB SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIA

★★★★★ 4,8 / 5

470 ocen

## Akademia Menedżera - Automotywacja i wellbeing w pracy menedżera

Numer usługi 2025/08/05/8983/2924291

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 23.10.2025 do 27.10.2025

2 829,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

176,81 PLN brutto/h

143,75 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Grupa docelowa usługi           | <p><b>Grupa docelowa usługi:</b> liderzy i mistrzowie, kierownicy, menedżerowie, osoby zarządzające zespołami lub planowane do awansu.</p> <p>Grupę docelową stanowią osoby zatrudnione w przedsiębiorstwie X na stanowiskach liderskich, menedżerskich, kierowniczych.</p> <p>Udział w szkoleniu nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych wymagań w zakresie doświadczenia, zakresu zadań oraz wiedzy i umiejętności uczestników.</p> |
| Minimalna liczba uczestników    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Maksymalna liczba uczestników   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Data zakończenia rekrutacji     | 30-09-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Liczba godzin usługi            | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie ma charakter przykładowy.

Pomagamy rozwijać kompetencje menedżerskie, zespołowe i komunikacyjne w nowoczesny, praktyczny i angażujący sposób.

Sprawdź pełną ofertę na [www.knowhub.pl](http://www.knowhub.pl). W razie pytań skontaktuj się z nami: +48 502 390 327.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                | Kryteria weryfikacji                                                                     | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Identyfikuje własne źródła energii i czynniki wpływające na automotyvację         | Wskazuje wewnętrzne i zewnętrzne źródła motywacji w kontekście pracy menedżera.          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                   | Rozróżnia czynniki wspierające i blokujące własną efektywność.                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Stosuje techniki redukujące stres i wzmacniające odporność psychiczną             | Wymienia skuteczne techniki zarządzania stresem w środowisku pracy.                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                   | Dopasowuje odpowiednie działania wzmacniające odporność do konkretnej sytuacji.          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Planuje własny rozwój zawodowy w oparciu o wartości i cele                        | Ocenia swoje aktualne kompetencje w odniesieniu do celów zawodowych.                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                   | Tworzy plan działań rozwojowych uwzględniający cele i wartości osobiste                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozpoznaje symptomy zachwiania równowagi work-life balance i wypalenia zawodowego | Wskazuje oznaki zachwiania równowagi między pracą a życiem prywatnym                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                   | Wymienia czynniki prowadzące do wypalenia i sposoby im przeciwdziałania                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                   | Określa wpływ postawy menedżera na dobrostan zespołu.                                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Analizuje swoją rolę menedżera w budowaniu zdrowego stylu pracy zespołu           | Wskazuje działania menedżera sprzyjające utrzymaniu zaangażowania bez nadmiernej presji. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                   |                                                                                          |                                                       |
| Podejmuje świadome decyzje wspierające trwały rozwój osobisty i zawodowy          | Rozróżnia decyzje krótkoterminowe i długoterminowe w kontekście kariery                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                   | Wskazuje strategie wspierające rozwój bez utraty motywacji i równowagi                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# 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 szkoleniowej:

Usługa jest elementem programu rozwojowego pt.: „Akademia Menedżera”. Celem programu jest zwiększenie konkurencyjności przedsiębiorstwa poprzez poprawę efektywności i elastyczności zespołów produkcyjnych dzięki podniesieniu kompetencji menedżerów kierujących zespołami na różnych odcinkach procesów.

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji menedżerów w zakresie świadomego zarządzania sobą w wymagającej roli przełożonego. Uczestnicy nauczą się efektywnie zarządzać własną energią, motywacją i stresem, a także planować rozwój osobisty i zawodowy w zgodzie z wartościami i celami. Szkolenie ma także na celu wsparcie uczestników w utrzymywaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz budowaniu odporności psychicznej niezbędnej do zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

### Grupa docelowa:

**liderzy i mistrzowie, kierownicy, menedżerowie, osoby zarządzające zespołami**

1h szkolenia = 60 min

> Łącznie usługa trwa

16 godzin (2 dni po 8 godzin), przerwy są wliczone do procesu kształcenia.

W czasie usługi zostanie zrealizowane:

8 godzin praktycznych, w tym walidacja

6 godzin teoretycznych

2 godziny przerw

Walidacja jest wliczana jest do procesu kształcenia

Warunki organizacyjne realizacji usługi - zajęcia będą realizowane dla grupy 9 osób, osoba prowadząca, w części praktycznej, wykorzysta metody aktywizujące, takie jak: ćwiczenia, pracę w grupach, scenki itp. a części teoretyczne będą stanowić podsumowanie i wyjaśnienie do części praktycznych.

### Program szkolenia:

**Moduł 1. Automotywacja i źródła energii psychicznej**

- Różnice między motywacją zewnętrzną a wewnętrzną – jak je rozpoznawać i rozwijać.
- Sposoby wzmacniania własnej energii psychicznej w pracy.
- Techniki utrzymywania długofalowej motywacji bez wypalenia.
- Źródła spadku motywacji – jak je identyfikować i im przeciwdziałać.
- Kultura organizacyjna a osobista motywacja menedżera.

## **Moduł 2. Stres w pracy menedżera**

- Rozpoznawanie indywidualnych reakcji stresowych i ich przyczyn.
- Różnice między stresem mobilizującym a destrukcyjnym.
- Praktyczne techniki zarządzania stresem w warunkach presji.
- Budowanie odporności na stres w zespole – rola menedżera.
- Przeciążenie obowiązkami – jak delegować, żeby nie kumulować stresu.

## **Moduł 3. Planowanie rozwoju osobistego i zawodowego**

- Ustalanie priorytetów i wartości jako baza dla planów rozwoju.
- Planowanie ścieżki kariery zgodnie z indywidualnym potencjałem.
- Refleksja nad dotychczasowym rozwojem i identyfikacja potrzeb.
- Narzędzia wspierające samoocenę i wyznaczanie celów.
- Strategie wdrażania planu rozwoju w codzienną praktykę.

## **Moduł 4. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym**

- Rola menedżera w kształtowaniu zdrowych granic w pracy.
- Jak rozpoznać symptomy zachwiania równowagi work-life balance.
- Techniki wyznaczania i egzekwowania granic czasowych i emocjonalnych.
- Świadome wybory zawodowe w kontekście życia osobistego.
- Kultura organizacyjna wspierająca dobrostan – co menedżer może zrobić.

## **Moduł 5. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu**

- Czym jest wypalenie i jakie są jego etapy.
- Autodiagnoza – narzędzia do oceny poziomu zagrożenia wypaleniem.
- Działania profilaktyczne i regeneracyjne dla menedżerów.
- Znaczenie relacji i wsparcia w redukcji ryzyka wypalenia.
- Budowanie odporności psychicznej na długą metę.

## **Moduł 6. Menedżer jako promotor zdrowego stylu pracy**

- Kształtowanie kultury zdrowej pracy w zespole.
- Promowanie efektywności zamiast nadmiernego zaangażowania.
- Rozpoznawanie potrzeb zespołu i reagowanie na sygnały przeciążenia.
- Wzmacnianie zaangażowania bez nadmiernej presji.
- Wzór do naśladowania – jak postawa menedżera wpływa na zespół.

## **Moduł walidacji będzie przebiegać następująco:**

Na 30 minut do zakończenia zajęć osoba prowadząca usługę przekaże uczestnikom kody dostępu do kwestionariusza on-line. Kwestionariusz będzie się składał z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test z wynikiem generowanym automatycznie będzie zbudowany z pytań zamkniętych z 1 lub wieloma prawidłowymi odpowiedziami. Część testowa została zaplanowana na 15 minut.

Walidacja metodą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie zostanie przeprowadzona na platformie Google forms z wykorzystaniem telefonów komórkowych należących do osób uczestniczących. Wykorzystane zostanie publiczne łącze Wi-Fi lub łącze LTE dostępne w telefonach. Wyniki będą dostępne dla osób uczestniczących natychmiast po zakończeniu wypełniania testu z wynikiem generowanym automatycznie.

Zadaniem osoby prowadzącej szkolenie będzie czysto techniczne przekazanie uczestnikom dostępów do arkusza walidacji. Nie będzie natomiast ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba prowadząca walidację nie będzie obecna w trakcie zajęć. Będzie włączona w przygotowanie procesu walidacji, oraz na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć                                                     | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 15</div> Moduł 1:<br>Automotywacja i źródła energii psychicznej    | -          | 23-10-2025            | 08:00               | 09:45               | 01:45         |
| <div>2 z 15</div> Przerwa kawowa                                            | -          | 23-10-2025            | 09:45               | 10:00               | 00:15         |
| <div>3 z 15</div> Moduł 1:<br>Automotywacja i źródła energii psychicznej    | -          | 23-10-2025            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <div>4 z 15</div> Przerwa obiadowa                                          | -          | 23-10-2025            | 11:30               | 12:00               | 00:30         |
| <div>5 z 15</div> Moduł 2:<br>Stres w pracy menedżera                       | -          | 23-10-2025            | 12:00               | 13:45               | 01:45         |
| <div>6 z 15</div> Przerwa kawowa                                            | -          | 23-10-2025            | 13:45               | 15:00               | 01:15         |
| <div>7 z 15</div> Moduł 3:<br>Planowanie rozwoju osobistego i zawodowego    | -          | 23-10-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <div>8 z 15</div> Moduł 4:<br>Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym | -          | 24-10-2025            | 08:00               | 09:45               | 01:45         |
| <div>9 z 15</div> Przerwa kawowa                                            | -          | 24-10-2025            | 09:45               | 10:00               | 00:15         |
| <div>10 z 15</div> Moduł 5:<br>Źródła i dynamika konfliktów                 | -          | 24-10-2025            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <div>11 z 15</div> Przerwa obiadowa                                         | -          | 24-10-2025            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                               | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>12 z 15</b> Moduł 6: Menedżer jako promotor zdrowego stylu pracy                                                   | -          | 24-10-2025            | 12:30               | 15:15               | 02:45         |
| <b>13 z 15</b> Przerwa kawowa                                                                                         | -          | 24-10-2025            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| <b>14 z 15</b> Walidacje faktów kształcenia (Test z wynikiem generowanym automatycznie, analiza dowodów i deklaracji) | -          | 24-10-2025            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| <b>15 z 15</b> Weryfikacja wyników testów                                                                             | -          | 27-10-2025            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 829,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 300,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 176,81 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 143,75 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Realizator zapewnia: skrypt szkoleniowy, teczki, notesy, długopisy. Materiały szkoleniowe w formie fizycznej (papierowy skrypt oraz zestaw ćwiczeń) zostaną przekazane osobom uczestniczącym w usłudze na początku realizacji zajęć. Materiały będą rozłożone na stołach w sali szkoleniowej przed rozpoczęciem szkolenia przez każdego z uczestników.

Walidacja metodą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie zostanie przeprowadzona na platformie Google forms z wykorzystaniem telefonów komórkowych należących do osób uczestniczących. Wykorzystane zostanie publiczne łącze Wi-Fi lub LTE dostępne w telefonach. Wyniki będą dostępne dla osób uczestniczących natychmiast po zakończeniu wypełniania testu z wynikiem generowanym automatycznie.

## Warunki uczestnictwa

### Warunki uczestnictwa

Obecność na zajęciach powinna wynosić nie mniej niż 80% czasu trwania szkolenia – zgodnie z Regulaminem Projektu „Dotacje na usługi rozwojowe dla dolnośląskich firm”

## Adres

ul. Robotnicza 50  
53-608 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Miejsce realizacji usługi: siedziba klienta lub wynajęta sala szkoleniowa na terenie Polski, spełniająca wymagania do prowadzenia szkoleń stacjonarnych (dostęp do światła dziennego, odpowiednie wyposażenie, zaplecze sanitarne). Konkretna lokalizacja zostanie potwierdzona na etapie podpisywania umowy.

## Kontakt



**Agnieszka Gauden-Woźniak**

**E-mail** a.gauden@knowhub.pl

**Telefon** (+48) 785 636 269