



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

88 ocen

Liderka w harmonii – osobowość, stres, zasoby w zarządzaniu ludźmi i organizacją - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/08/07/166223/2927950

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 11.10.2025 do 26.10.2025

7 011,00 PLN brutto

5 700,00 PLN netto

219,09 PLN brutto/h

178,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa przeznaczona jest dla osób, które:

- zarządzają ludźmi i/lub procesami,
- mają dużo odpowiedzialności i decyzyjności,
- pracują w wymagającym i dynamicznym środowisku,
- potrzebują wrócić do siebie – by odzyskać klarowność i spokój,
- szukają zrównoważonych i naturalnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

10-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

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 rozumienia własnego stylu działania i myślenia jako lider zespołu. Będzie działał i planował w myśl swojego stylu przywództwa, osobowości (na podstawie testu Hartmana), nawyków poznawczych i schematów działania. Rozwinie umiejętność zarządzania sobą w stresie poprzez gotowe narzędzia i sprawdzone metody, zwiększy swoją odporność psychiczną i emocjonalną, skutecznego delegowania zadań oraz optymalizacji zasobów osobistych i zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kreśli swój profil osobowości jako lidera zarządzającego sobą, organizacją, procesami i zespołem	wskazuje swoje dominujące potrzeby i styl podejmowania decyzji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje sytuacje zawodowe, w których konkretny profil osobowości wspiera lub utrudnia skuteczność działania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opisuje, jak można wykorzystać wiedzę o profilu do komunikacji i współpracy z innymi	Wywiad swobodny
	wymienia minimum 3 techniki regulacji emocji/stresu	Wywiad swobodny
Stosuje techniki budowania odporności psychicznej i radzenia sobie ze stresem	dobiera odpowiednią technikę do konkretnej sytuacji zawodowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opisuje swój indywidualny „zestaw ratunkowy” do pracy w stresie	Wywiad swobodny
Komunikuje się z innymi w myśl różnych stylów osobowości	rozpoznaje podstawowe style osobowości (np. dominujący, analityczny, empatyczny)	Wywiad swobodny
	dostosowuje komunikaty do różnych odbiorców	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wymienia różnice w potrzebach komunikacyjnych różnych stylów	Wywiad swobodny
efektywnie zarządza energią, czasem i priorytetami	tworzy plan działania oparty na analizie swoich zasobów energetycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
wskazuje sposoby zarządzania obciążeniem i delegowania zadań	rozpoznaje sytuacje, które prowadzą do wypalenia lub przeładowania	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje swoje granice i świadomie nimi zarządza	określa sytuacje przekraczania swoich granic i skutki tego działania	Wywiad swobodny
	wymienia sposoby stawiania granic w pracy zawodowej	Wywiad swobodny
	tworzy listę zachowań wspierających regenerację i równowagę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Podejmuje decyzje w sposób bardziej zrównoważony i refleksyjny	opisuje schemat podejmowania decyzji oparty na osobowości i wartościach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metodę STOP/ODDECH/REFLEKSJA w sytuacjach presji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	tworzy plan wdrożenia mikro-nawyków wspierających refleksyjne decyzje	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

1. Start: Mapa osobowości – test Hartmana

- Wykonanie testu koloru osobowości (Value Profile / Hartman)
- Rozpoznanie kluczowych wartości, dominującego stylu działania, siły i ryzyka
- Refleksja: jak to wpływa na decyzje, stres, relacje i sposób zarządzania

2. Styl myślenia i działania – Ty jako liderka

- Jak podejmujesz decyzje? Jak działasz pod presją?
- Świadomość własnych filtrów poznawczych i stylu komunikacji
- Analiza realnych sytuacji z życia zawodowego

3. Zarządzanie sobą w stresie i zmianie

- Reakcje ciała i umysłu na przeciążenie – jak rozpoznać sygnały?
- Naturalne techniki regulacyjne (oddech, pauza, mikronawyki, praca z emocjami)
- Tworzenie indywidualnego „Zestawu ratunkowego”

4. Delegowanie zadań i zarządzanie zasobami

- Przekonania ograniczające („nikt nie zrobi tego tak dobrze jak ja”)
- Techniki skutecznego i zdrowego delegowania
- Rozpoznawanie sytuacji, kiedy warto „odpuścić” lub „zatrzymać się”

5. Praca z różnorodnością stylów

- Rozpoznawanie stylów działania u współpracowników i przełożonych
- Jak mówić do „żółtych”, „niebieskich” i „czerwonych”? – elementy komunikacji typologicznej
- Ćwiczenia praktyczne z komunikacji i dostosowania języka

6. Twój nowy model działania

- Tworzenie osobistego kompasu – zasady, granice, wartości
- Rytuały wspierające – zarządzanie energią, nie czasem
- Strategia utrzymania harmonii i odporności w środowisku o wysokich wymaganiach

7. Walidacja usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Start: Mapa osobowości – test Hartmana	Natalia Smolarek	11-10-2025	09:00	12:00	03:00
2 z 7 Styl myślenia i działania – Ty jako liderka	Natalia Smolarek	12-10-2025	09:00	12:00	03:00
3 z 7 Zarządzanie sobą w stresie i zmianie	Natalia Smolarek	17-10-2025	09:00	12:00	03:00
4 z 7 Delegowanie zadań i zarządzanie zasobami	Natalia Smolarek	18-10-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 Praca z różnorodnością stylów	Natalia Smolarek	19-10-2025	09:00	13:00	04:00
6 z 7 Twój nowy model działania	Natalia Smolarek	20-10-2025	09:00	15:00	06:00
7 z 7 Walidacja usługi	-	20-10-2025	16:00	18:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 011,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	219,09 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,13 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 32 godzin warsztatowych, które są równe 24h 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.

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



Natalia Smolarek

E-mail natalia@hrstrategy.pl

Telefon (+48) 668 513 014