



Automotywacja – rozwój i chęć do pracy jako źródło sukcesów zawodowych i osobistych, warsztaty

Numer usługi 2025/08/20/180138/2950109

3 125,00 PLN brutto
3 125,00 PLN netto
130,21 PLN brutto/h
130,21 PLN netto/h

HC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

765 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 22.09.2025 do 24.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• pracownicy i/lub właściciele chcący zmotywować samych siebie do podejmowania określonych działań • pracownicy z sektora MSP • przełożeni zarządzający zespołem Szkolenie jest przeznaczone przede wszystkim dla osób chcących rozwijać się zawodowo oraz odnosić sukcesy zawodowe poprzez pracę nad samym sobą
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	21-09-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie „Automotywacja – rozwój i chęć do pracy jako źródło sukcesów zawodowych i osobistych, warsztaty” przygotowuje uczestników do samodzielnego kierowania swoim rozwojem w życiu prywatnym i zawodowym, poznanie

metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz redukowania stresu. Usługa przygotowuje również do odpowiedniego wybierania najlepszych dla siebie technik motywacyjnych. Wpłynie także na przekonania i nawyki oraz umożliwi efektywniejszą pracę w zespole przy uświadamianiu wspólnych celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia kluczowe teorie motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.	Odróżnia motywację wewnętrzną od zewnętrznej na podstawie opisanych przykładów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje mechanizmy działania automotywacji	Rozróżnia elementy wpływające na długotrwałą i krótkotrwałą automotywację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje działania wspierające utrzymanie automotywacji.	Dobiera odpowiednie techniki do podanych scenariuszy związanych z utratą motywacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uzasadnia znaczenie automotywacji w pracy zespołowej.	Rozpoznaje sytuacje, w których automotywacja pomaga utrzymać pozytywną atmosferę w grupie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia wpływ własnej automotywacji na realizację wspólnych celów.	Rozróżnia zachowania wspierające i ograniczające realizację celów grupowych.	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

1. Automotywacja – czym jest, jakie formy może przybierać, dlaczego jest dla nas tak ważna?
2. Jak nastawić się na skuteczne działanie?
3. Wpływ nastawienia i podejścia do życia na rozwój w życiu prywatnym i zawodowym.
4. Metody autoanalizy i wpływania na własną motywację.
5. Jak czerpać satysfakcję z małych sukcesów?
6. Czym jest samoocena?
7. Porównanie optymistycznego i pesymistycznego podejścia do życia
8. Jak myśli „człowiek sukcesu”?
9. Techniki motywacyjne wprowadzenie
10. Motywacja pozytywna i negatywna.
11. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.
12. Czy wiem, co motywuje mnie najbardziej?
13. Praca nad własną motywacją.
14. Przekonania wspierające i ograniczające a moje życie zawodowe.
15. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 45 minut.

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Przerwy w razie potrzeby uczestników są ustalane na bieżąco.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Automotywacja – czym jest, jakie formy może przybierać, dlaczego jest dla nas tak ważna?	Magdalena Skorupska	22-09-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 21 Jak nastawić się na skuteczne działanie?	Magdalena Skorupska	22-09-2025	09:30	10:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	22-09-2025	10:30	11:00	00:30
4 z 21 Wpływ nastawienia i podejścia do życia na rozwój w życiu zawodowym.	Magdalena Skorupska	22-09-2025	11:00	12:30	01:30
5 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	22-09-2025	12:30	13:00	00:30
6 z 21 Metody autoanalizy i wpływania na własną motywację.	Magdalena Skorupska	22-09-2025	13:00	14:00	01:00
7 z 21 Jak czerpać satysfakcję z małych sukcesów?	Magdalena Skorupska	22-09-2025	14:00	15:00	01:00
8 z 21 Czym jest samoocena?	Magdalena Skorupska	23-09-2025	08:00	09:30	01:30
9 z 21 Porównanie optymistycznego i pesymistycznego podejścia do życia w firmie	Magdalena Skorupska	23-09-2025	09:30	10:30	01:00
10 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	23-09-2025	10:30	11:00	00:30
11 z 21 Jak myśli „człowiek sukcesu”?	Magdalena Skorupska	23-09-2025	11:00	12:30	01:30
12 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	23-09-2025	12:30	13:00	00:30
13 z 21 Techniki motywacyjne wprowadzenie	Magdalena Skorupska	23-09-2025	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 Motywacja pozytywna i negatywna.	Magdalena Skorupska	23-09-2025	14:00	15:00	01:00
15 z 21 Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.	Magdalena Skorupska	24-09-2025	08:00	10:00	02:00
16 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	24-09-2025	10:00	10:30	00:30
17 z 21 Czy wiem, co motywuje mnie najbardziej?	Magdalena Skorupska	24-09-2025	10:30	12:30	02:00
18 z 21 Przerwa	Magdalena Skorupska	24-09-2025	12:30	13:00	00:30
19 z 21 Praca nad własną motywacją.	Magdalena Skorupska	24-09-2025	13:00	13:30	00:30
20 z 21 Przekonania wspierające i ograniczające a moje życie zawodowe.	Magdalena Skorupska	24-09-2025	13:30	14:00	00:30
21 z 21 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja	Magdalena Skorupska	24-09-2025	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 125,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 125,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

130,21 PLN

Koszt osobogodziny netto

130,21 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Skorupska

Jestem doświadczoną terapeutką i szkoleniowcem, która z pasją i zaangażowaniem wspiera ludzi w ich rozwoju i pokonywaniu życiowych trudności. Mam na swoim koncie ponad 1000 godzin szkoleń i walidacji, co pozwala mi skutecznie łączyć wiedzę teoretyczną z praktyką, dostosowując metody pracy do indywidualnych potrzeb uczestników.

Na co dzień pomagam ludziom radzić sobie ze stresem, lękiem, depresją oraz trudnościami w relacjach. Prowadzę terapię indywidualną, małżeńską i rodzinną, a także szkolenia i warsztaty, które pozwalają moim klientom lepiej zrozumieć siebie i poprawić jakość swojego życia. Pracuję również z dziećmi i młodzieżą, wspierając ich w rozwoju emocjonalnym oraz w pokonywaniu trudności szkolnych i relacyjnych.

W swojej pracy wykorzystuję zarówno klasyczne metody terapeutyczne, jak i nowoczesne narzędzia, takie jak terapia czaszkowo-krzyżowa, biorezonans czy biofeedback. Moje doświadczenie obejmuje także wsparcie osób po traumach i ofiar przemocy, a jako koordynatorka projektów społecznych miałam okazję prowadzić liczne szkolenia interwencyjne oraz warsztaty terapeutyczne.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i szerokiej wiedzy potrafię dostosować podejście do każdego uczestnika, tworząc atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Moja praca to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja – pomaganie innym w odzyskiwaniu równowagi, budowaniu pewności siebie i odnajdywaniu drogi do lepszego życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów zostanie wysłany na maila każdego z uczestników szkolenia. Będą to podręczniki wraz z prezentacjami danego szkolenia.

Informacje dodatkowe

Do wybranej metody walidacji nie jest potrzebny walidator, ponieważ uczestnicy dostają link do wypełnienia testu

Warunki techniczne

1. platforma komunikacyjna - Microsoft Teams

2. wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB,
3. sieć: łącze internetowe minimum 50 kb/s,
4. system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)
5. okres ważności linku: od 1 h przed godziną rozpoczęcia szkolenia w dniu pierwszym do godziny po zakończeniu szkoleń w dniu ostatnim

Kontakt



Dominik Hamera

E-mail office@hameracapital.eu

Telefon (+48) 888 677 422