



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

Numer usługi 2025/09/10/180138/2997777

3 628,50 PLN brutto
2 950,00 PLN netto
201,58 PLN brutto/h
163,89 PLN netto/h

HC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

829 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 09.10.2025 do 13.10.2025

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	08-10-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	18
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: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Automotywacja – czym jest, jakie formy może przybierać, dlaczego jest dla nas tak ważna?	Joanna Mikołajczyk	09-10-2025	16:00	17:00	01:00
2 z 15 Jak nastawić się na skuteczne działanie?	Joanna Mikołajczyk	09-10-2025	17:00	18:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Wpływ nastawienia i podejścia do życia na rozwój w życiu zawodowym.	Joanna Mikołajczyk	09-10-2025	18:00	19:00	01:00
4 z 15 Metody autoanalizy i wpływania na własną motywację.	Joanna Mikołajczyk	09-10-2025	19:00	20:00	01:00
5 z 15 Jak czerpać satysfakcję z małych sukcesów?	Joanna Mikołajczyk	09-10-2025	20:00	20:30	00:30
6 z 15 Czym jest samoocena?	Joanna Mikołajczyk	10-10-2025	16:00	17:00	01:00
7 z 15 Porównanie optymistycznego i pesymistycznego podejścia do życia w firmie	Joanna Mikołajczyk	10-10-2025	17:00	18:00	01:00
8 z 15 Jak myśli „człowiek sukcesu”?	Joanna Mikołajczyk	10-10-2025	18:00	19:00	01:00
9 z 15 Techniki motywacyjne wprowadzenie	Joanna Mikołajczyk	10-10-2025	19:00	20:00	01:00
10 z 15 Motywacja pozytywna i negatywna.	Joanna Mikołajczyk	10-10-2025	20:00	20:30	00:30
11 z 15 Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.	Joanna Mikołajczyk	13-10-2025	16:00	17:00	01:00
12 z 15 Czy wiem, co motywuje mnie najbardziej?	Joanna Mikołajczyk	13-10-2025	17:00	18:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 15 Praca nad własną motywacją.	Joanna Mikołajczyk	13-10-2025	18:00	19:00	01:00
14 z 15 Przekonania wspierające i ograniczające a moje życie zawodowe.	Joanna Mikołajczyk	13-10-2025	19:00	20:00	01:00
15 z 15 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja	Joanna Mikołajczyk	13-10-2025	20:00	20:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 628,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	201,58 PLN
Koszt osobogodziny netto	163,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Mikołajczyk

Jestem pedagogiem socjalnym z pasją do pracy z ludźmi i rozwijania ich potencjału. Jako coach i mentor skutecznie wspieram innych w osiąganiu celów. Specjalizuję się w profilaktyce społecznej oraz prowadzeniu szkoleń z zakresu skutecznej sprzedaży, obsługi trudnego klienta, zarządzania procesami i budowania zespołów.

Obecnie pracuję jako szkoleniowiec w Vantis Holding, gdzie opracowuję i realizuję programy

szkoleniowe dostosowane do potrzeb uczestników. Mam także duże doświadczenie w walidacji szkoleń z różnych obszarów, co pozwala mi dbać o ich wysoką jakość, merytorykę i skuteczność.

Jestem certyfikowanym trenerem w Vantis Holding, co potwierdza moje kompetencje w zakresie prowadzenia szkoleń oraz technik sprzedaży i zarządzania. Posiadam doskonałe umiejętności komunikacyjne, zdolności coachingowe oraz szeroką wiedzę z obszaru HR i sprzedaży. Moim celem jest inspirowanie i rozwijanie potencjału ludzi poprzez praktyczne i angażujące szkolenia oraz zapewnianie ich najwyższego standardu poprzez proces walidacji.

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

1. Do wybranej metody walidacji nie jest potrzebny walidator, ponieważ uczestnicy dostają link do wypełnienia testu
2. Podstawa prawna zwolnienia przedmiotowego z podatku VAT: §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz.736). W przypadku gdy Uczestnik realizuje szkolenie bez dofinansowania (komercyjnie) lub wartość dofinansowania jest mniejsza niż 70% wartości szkolenia, to do ceny netto dodaje się należny podatek VAT w wysokości 23%.

Warunki techniczne

1. platforma komunikacyjna - Microsoft Teams
2. wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, mikrofon, kamera, 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