



Centrum Doradcz-
Edukacyjne
ProEffecto dr
Marietta Blachnik-
Gęsiarz

Brak ocen dla tego dostawcy

Droga do nowego startu - cele, nawyki, motywacja i odkrywanie własnych talentów - szkolenie.

Numer usługi 2025/09/27/166091/3038889

📍 Bytom / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 04.12.2025 do 05.12.2025

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
325,00 PLN brutto/h
325,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych, w szczególności pozostających bez pracy oraz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, które chcą wzmocnić poczucie własnej wartości oraz zwiększyć swoją motywację do podejmowania działań społecznych i zawodowych. Uczestnikami mogą być również osoby dorosłe, w różnym wieku i o różnym poziomie wykształcenia, które poszukują wsparcia w budowaniu pewności siebie, lepszym radzeniu sobie w relacjach międzyludzkich oraz przygotowaniu do aktywizacji zawodowej.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

03-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Szkolenie przygotowuje uczestników do zrozumienia źródeł i rodzajów motywacji, znaczenia talentów, mocnych stron i wartości w rozwoju osobistym i zawodowym oraz zasad formułowania celów metodą SMART/SMARTER. Pozna mechanizmy samodyscypliny, tworzenia nawyków, najczęstsze bariery w działaniu oraz sposoby ich przezwyciężania. Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji: Animator rozwoju osobistego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcie motywacji i rozróżnia jej rodzaje (wewnętrzną i zewnętrzną).	- rozpoznaje kluczowe mechanizmy samodyscypliny, takie jak kontrola impulsów, motywacja wewnętrzna i planowanie działań - definiuje etapy tworzenia nawyku – od powtarzania czynności, przez automatyzację, po utrwalanie w codziennym działaniu	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje znaczenie talentów, mocnych stron i wartości w rozwoju osobistym i zawodowym.	- identyfikuje różnice między talentem a mocną stroną oraz wskazuje przykłady ich zastosowania w pracy lub życiu osobistym -charakteryzuje znaczenie wartości w podejmowaniu decyzji i określaniu kierunku własnego rozwoju	Test teoretyczny
Uczestnik formułuje cele zgodnie z metodą SMART/SMARTER.	- charakteryzuje elementy metody SMART/SMARTER - identyfikuje cele, które są zgodne lub niezgodne z zasadami SMART/SMARTER -formułuje i zapisuje cel rozwojowy zgodny z kryteriami SMART	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy samodyscypliny oraz proces tworzenia nawyków.	- charakteryzuje kluczowe elementy mechanizmów samodyscypliny, takie jak kontrola impulsów, wytrwałość i planowanie działań - Rozpoznaje przykłady zachowań, które świadczą o wysokiej lub niskiej samodyscyplinie oraz skutecznych lub nieskutecznych nawykach	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Centrum Doradczo-Edukacyjne ProEffecto dr Marietta Blachnik-Gęsiarz
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Uczestnik szkolenia zdobędzie wiedzę na temat źródeł i rodzajów motywacji, znaczenia talentów, mocnych stron i wartości w rozwoju osobistym i zawodowym oraz zasad formułowania celów metodą SMART/SMARTER. Pozna mechanizmy samodyscypliny, tworzenia nawyków, najczęstsze bariery w działaniu oraz sposoby ich przezwyciężania.

Szkolenie trwa 16 godzin zegarowych .

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które się wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Organizator zastrzega, że harmonogram może ulec niewielkiemu przesunięciu ze względu na charakter szkolenia, tempo pracy uczestników i wykonywane ćwiczenia praktyczne.

Wymiar przerw 2 x 15 min i 1x30min / 1 dzień szkoleniowy.

Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną:

- Zajęcia teoretyczne trwają 8h 30min
- Zajęcia praktyczne wynoszą 5h
- walidacja 30min
- przerwy 2h

Szkolenie realizowane w formie stacjonarnej (2 dni szkoleniowe).

Liczba stanowisk jest zależna od finalnej liczby zapisanych uczestników (maksymalnie 24) , każdemu uczestnikowi przysługuje miejsce przy dwuosobowym stoliku (maksymalnie 12 stolików), krzesło, zestaw materiałów szkoleniowych - skrypt, długopis, karty pracy - co stanowi samodzielne stanowisko pracy. Ćwiczenia odbywać się będą w grupach 2 - 4 osobowych w zależności od ćwiczenia. Do dyspozycji prowadzącego i uczestników rzutnik i prezentacja

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: **Animator rozwoju osobistego.**

Zajęcia kończą się testem wiedzy. Walidacja stanowi podstawę do otrzymania certyfikatu ukończenia szkolenia i nabycia kwalifikacji.

DZIEŃ 1:

Teoria:

Motywacja w praktyce Czym jest motywacja i skąd się bierze. Różnice między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną.

Odkrywanie talentów i mocnych stron Wprowadzenie do pojęcia talentu i potencjału

Moje wartości – fundament działania

Od talentu do potencjału Jak rozwijać swoje mocne strony, żeby mogły stać się atutem na rynku pracy.

Ćwiczenia:

Ćwiczenia indywidualne i w parach – identyfikacja swoich naturalnych zdolności.

„Koło wartości” – określenie, co jest dla mnie naprawdę ważne. Jak wartości wspierają wybory życiowe i zawodowe

Tworzenie mapy swoich zasobów.

DZIEŃ 2:

Teoria:

Jak wyznaczać cele i naprawdę je realizować Metoda SMART/SMARTER w prostym ujęciu.

Samodyscyplina i nawyki Jak działa samokontrola i co zrobić, żeby łatwiej utrzymywać regularność w działaniu.

Praca z przeszkodami i trudnościami Identyfikowanie najczęstszych wymówek i barier. Techniki radzenia sobie ze stresem i odkładaniem spraw na później.

Ćwiczenia:

Formułowanie własnych celów na najbliższe 3 miesiące.

Tworzenie prostych nawyków wspierających codzienność.

Plan działania – krok po kroku Każdy uczestnik tworzy swój indywidualny plan – jakie cele, jakie kroki, jakie pierwsze zadania

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Otwarcie i integracja Poznanie się, wprowadzenie do programu, ustalenie zasad pracy w grupie.	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 24 TEORIA: Motywacja w praktyce Czym jest motywacja i skąd się bierze. Różnice między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną.	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	09:30	11:00	01:30
3 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	11:00	11:15	00:15
4 z 24 TEORIA: Odkrywanie talentów i mocnych stron Wprowadzenie do pojęcia talentu i potencjału	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	11:15	12:00	00:45
5 z 24 ĆWICZENIA: ćwiczenia indywidualne i w parach – identyfikacja swoich naturalnych zdolności.	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	12:00	12:45	00:45
6 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	12:45	13:15	00:30
7 z 24 TEORIA: Moje wartości – fundament działania	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	13:15	13:45	00:30
8 z 24 ĆWICZENIE: „Koło wartości” – określenie, co jest dla mnie naprawdę ważne. Jak wartości wspierają wybory życiowe i zawodowe	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	13:45	14:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 24 TEORIA: Od talentu do potencjału Jak rozwijać swoje mocne strony, żeby mogły stać się atutem na rynku pracy.	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	14:45	15:30	00:45
10 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	15:30	15:45	00:15
11 z 24 ĆWICZENIA: Tworzenie mapy swoich zasobów.	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	15:45	16:30	00:45
12 z 24 Podsumowanie dnia - czego się o sobie dowiedziałem i jak mogę to wykorzystać.	Katarzyna Czajkowska	04-12-2025	16:30	17:00	00:30
13 z 24 ĆWICZENIA: Rozgrzewka mentalna – motywujące ćwiczenie na start dnia	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	09:00	09:15	00:15
14 z 24 TEORIA: Jak wyznaczać cele i naprawdę je realizować Metoda SMART/SMARTER w prostym ujęciu.	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	09:15	10:00	00:45
15 z 24 ĆWICZENIA: Formułowanie własnych celów na najbliższe 3 miesiące.	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	10:00	10:45	00:45
16 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	10:45	11:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 24 TEORIA: Samodyscyplina i nawyki Jak działa samokontrola i co zrobić, żeby łatwiej utrzymywać regularność w działaniu.	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	11:00	12:00	01:00
18 z 24 ĆWICZENIA: Tworzenie prostych nawyków wspierających codzienność.	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	12:00	12:30	00:30
19 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	12:30	13:00	00:30
20 z 24 TEORIA: Praca z przeszkodami i trudnościami Identyfikowanie najczęstszych wymówek i barier. Techniki radzenia sobie ze stresem i odkładaniem spraw na później.	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	13:00	14:45	01:45
21 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	14:45	15:00	00:15
22 z 24 ĆWICZENIA: Plan działania – krok po kroku Każdy uczestnik tworzy swój indywidualny plan – jakie cele, jakie kroki, jakie pierwsze zadania.	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 24 Podsumowanie szkolenia i wnioski na przyszłość	Katarzyna Czajkowska	05-12-2025	16:00	16:30	00:30
24 z 24 Walidacja	-	05-12-2025	16:30	17:00	00:30

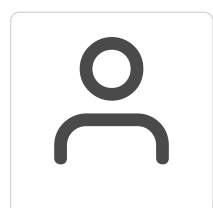
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Czajkowska

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI. POSIADA 10-LETNIE DOŚWIADCZENIE W PRACY W MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI NA STANOWISKACH MANAGERSKICH ORAZ W DZIALE HR. Na co dzień pracuje i rozwija się jak trener mentalny. Wspiera w rozwoju klientów indywidualnych i biznesowych w taki sposób, aby umysł stał się

sprzymierzeńcem w realizacji celów i marzeń. Porusza się w nurcie psychologii pozytywnej, która odkrywa podłoże dobrego samopoczucia i wewnętrznego dobrostanu. Kluczem w jej pracy jest jednocześnie rozwój: – kompetencji niezbędnych do budowania osobistej skuteczności, takich jak zarządzanie czasem, planowanie i organizacja, definiowanie celów, motywacja, – zasobów mentalnych, czyli umiejętność wyjścia poza własne schematy myślenia i postrzegania, praca z ograniczeniami i programami, zmiana percepcji. W ramach swojej działalności prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe. Jest współwłaścicielką Sati Studio, miejsca, którego misją jest holistyczny rozwój ciała i mentalności. Wierzy, że każdy z nas nosi w sobie wielki potencjał, który odpowiednio wykorzystany jest gwarancją osobistego sukcesu. Zakłada, że początek każdej zmiany dzieje się w głowie, dlatego warto nauczyć się budować i pielęgnować myśli, które jej sprzyjają. W ostatnich 5 latach zrealizowała ok 320 godzin dydaktycznych w ramach prowadzonych szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie wydrukowanego skryptu oraz certyfikat ukończenia szkolenia. Do dyspozycji prowadzącego i uczestników rzutnik i prezentacja

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

ul. Świętochłowska 5/14
41-909 Bytom
woj. śląskie

Sala szkoleniowa jest przestronna i jasna, zapewniająca komfortowe warunki do nauki. Wyposażona jest w stoły i krzesła ustawione tak, aby sprzyjały interakcji i pracy w grupach. Na wyposażeniu znajduje się projektor multimedialny, ekran oraz niezbędne materiały biurowe. Sala jest dobrze wentylowana, co zapewnia komfort uczestnikom przez cały czas trwania szkolenia. W pobliżu miejsca szkolenia znajdują się przystanki autobusowe, co zapewnia łatwy dojazd komunikacją miejską.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- darmowy parking

Kontakt



Wioletta Kołodziejczyk

E-mail wk.kinko@wp.pl

Telefon (+48) 696 234 448

