



ELEV8 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Mentoring indywidualny: ścieżka zmiany i rozwoju

Numer usługi 2025/10/13/186986/3074423

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Mentoring

🕒 12 h

📅 14.01.2026 do 11.03.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

433,33 PLN brutto/h

433,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Mentoring indywidualny „Ścieżka zmiany i rozwoju” jest dedykowany osobom, które potrzebują wsparcia w świadomym zarządzaniu swoją karierą i rozwojem zawodowym. Oferta jest idealna dla osób bez zatrudnienia, planujących powrót na rynek pracy, a także tych, którzy zamierzają zmienić branżę, rozwijać nowe kompetencje lub awansować. Mentor pomaga również osobom powracającym po przerwie zawodowej (np. związanej z opieką czy zdrowiem), młodym absolwentom stawiającym pierwsze kroki na rynku pracy oraz zatrudnionym, którzy chcą zwiększyć swoją efektywność i pewność siebie. Usługa jest skierowana również do osób w sytuacji niepewności zawodowej związanej z restrukturyzacjami czy zwolnieniami indywidualnymi i grupowymi. Proces mentoringu jest indywidualny i dostosowany do unikalnych potrzeb każdego uczestnika.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług doradczych

Cel

Cel edukacyjny

Celem mentoringu jest wsparcie uczestnika w rozwoju zawodowym poprzez diagnozę kompetencji, przygotowanie planu kariery, tworzenie dokumentów aplikacyjnych z użyciem AI, przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych oraz naukę korzystania z narzędzi cyfrowych. Mentoring wzmacnia pewność siebie i motywację do skutecznego działania na rynku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Diagnozuje i nazywa swoje kluczowe kompetencje, mocne strony oraz wartości zawodowe.	Identyfikuje kompetencje i wartości w oparciu o refleksję i narzędzia diagnostyczne; formułuje spójną narrację potencjału.	Wywiad ustrukturyzowany
2. Projektuje plan rozwoju kariery lub zmiany zawodowej, uwzględniając indywidualne cele i sytuację na rynku pracy.	Tworzy realistyczny plan działania z celami pośrednimi i wskaźnikami sukcesu, przypisuje działania do etapów, uwzględnia trendy.	Analiza dowodów i deklaracji
3. Tworzy dokumenty aplikacyjne (CV, profil LinkedIn) z użyciem narzędzi AI.	Redaguje dokumenty zgodnie z aktualnymi standardami, stosuje AI do personalizacji, dostosowuje treść do stanowiska/branży.	Analiza dowodów i deklaracji
4. Analizuje oferty pracy i buduje strategię działania na rynku pracy.	Selekcjonuje ogłoszenia według preferencji i kompetencji, formułuje kryteria oceny, tworzy plan działania.	Analiza dowodów i deklaracji
5. Prezentuje swoje atuty podczas rozmowy kwalifikacyjnej i stosuje techniki autoprezentacji.	Formułuje odpowiedzi zgodne z profilem stanowiska, wskazuje atuty, wykorzystuje techniki STAR, GOLD.	Obserwacja w warunkach symulowanych
6. Wykorzystuje narzędzia cyfrowe i aplikacje AI do przygotowania do rekrutacji.	Dobiera aplikacje wspierające proces, integruje narzędzia z przygotowaniem dokumentów i treningiem rozmów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
7. Przyjmuje konstruktywną informację zwrotną, dokonuje samooceny i wdraża udoskonalenia.	Reaguje otwarcie na feedback, identyfikuje obszary do poprawy, modyfikuje działania w trakcie cyklu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
8. Inicjuje działania zawodowe i wyznacza nowe cele rozwojowe po mentoringu.	Formułuje własne cele i priorytety, dokumentuje postępy, podejmuje działania, wykazuje odporność na stres.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Spotkanie 1. Fundamenty zmiany zawodowej i budowanie motywacji

- **Cele sesji:** Diagnoza sytuacji, określenie wartości, analiza motywatorów i barier.
- **Część praktyczna:** Ćwiczenia autorefleksji, test wartości.
- **Praca własna:** Notatka autorefleksyjna, sformułowanie indywidualnych celów.

Spotkanie 2. Analiza zasobów i identyfikacja mocnych stron

- **Cele sesji:** Budowa profilu kompetencyjnego.
- **Część praktyczna:** SWOT kariery, feedback 360°.
- **Praca własna:** Zebranie opinii od otoczenia; refleksja pisemna.

Spotkanie 3. Planowanie ścieżki kariery i scenariuszy zmiany

- **Cele sesji:** Tworzenie indywidualnego planu działania, analiza ryzyka.
- **Część praktyczna:** Mapa kompetencji, scenariusze kariery, burza mózgów.
- **Praca własna:** Opracowanie scenariuszy z listą kontrolną działań.

Spotkanie 4. Tworzenie dokumentów aplikacyjnych z wykorzystaniem AI

- **Cele sesji:** Optymalizacja CV i LinkedIn przy wsparciu AI.
- **Część praktyczna:** Korekta dokumentów, testowanie narzędzi AI.
- **Praca własna:** Finalizacja dokumentów, wdrożenie poprawek.

Spotkanie 5. Strategie poszukiwania pracy i networking

- **Cele sesji:** Poszukiwanie ofert, budowa sieci kontaktów.
- **Część praktyczna:** Networking na LinkedIn, ćwiczenie wiadomości.
- **Praca własna:** Realizacja działań networkingowych.

Spotkanie 6. Przygotowanie do rozmów rekrutacyjnych i autoprezentacji

- **Cele sesji:** Trening autoprezentacji, symulacje rozmów.
- **Część praktyczna:** Rozmowy wg modeli STAR/GOLD, Elevator Pitch, wykorzystanie AI.
- **Praca własna:** Opracowanie i przećwiczenie odpowiedzi na pytania sytuacyjne i behawioralne.

Spotkanie 7. Marka osobista i aktywność na rynku pracy

- **Cele sesji:** Budowanie i analiza marki osobistej online/offline.
- **Część praktyczna:** Analiza profilu LinkedIn, prezentacja autoprezentacji, praktyczne działania wizerunkowe.
- **Praca własna:** Publikacja posta/profilu online, udział w dyskusji branżowej.

Spotkanie 8. Podsumowanie procesu i dalszy plan rozwoju

- **Cele sesji:** Ewaluacja postępów i przygotowanie długofalowego planu działania.
- **Część praktyczna:** Sesja feedbackowa, tworzenie checklisty rozwoju.
- Praca własna: Start indywidualnego planu działań po zakończeniu cyklu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Spotkanie 1. Fundamenty zmiany zawodowej i budowanie motywacji	Marta Musioł	14-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 Spotkanie 2. Analiza zasobów i identyfikacja mocnych stron	Marta Musioł	21-01-2026	09:00	10:30	01:30
3 z 8 Spotkanie 3. Planowanie ścieżki kariery i scenariuszy zmiany	Marta Musioł	28-01-2026	09:00	10:30	01:30
4 z 8 Spotkanie 4. Tworzenie dokumentów aplikacyjnych z wykorzystaniem AI	Marta Musioł	04-02-2026	09:00	10:30	01:30
5 z 8 Spotkanie 5. Strategie poszukiwania pracy i networking	Marta Musioł	18-02-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 8 Spotkanie 6. Przygotowanie do rozmów rekrutacyjnych i autoprezentacji	Marta Musioł	25-02-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 8 Spotkanie 7. Marka osobista i aktywność na rynku pracy	Marta Musioł	04-03-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 Spotkanie 8. Podsumowanie procesu i dalszy plan rozwoju	Marta Musioł	11-03-2026	09:00	10:30	01:30

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	433,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	433,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Musioł

Ekspertka rozwoju kariery z ponad 19-letnim doświadczeniem w mentoringu, HR i wsparciu zmian zawodowych i organizacyjnych. Przez 16 lat związana z HR jako rekruterka, HR Biznes Partner i Menedżer, prowadziła rekrutacje, szkolenia, wdrażała strategię HR oraz rozwijała talenty, uczestnicząc w projektach transformacyjnych jako change manager. Od 2022 roku certyfikowana Mentorka Kariery, która do tej pory przeprowadziła ponad 120 procesów mentoringowych z klientami indywidualnymi i organizacjami (branże: IT, logistyka, energetyka). Specjalizuje się w mentoringu kariery, leaderskim, HR-owym i dla osób po zwolnieniu. Posiada kwalifikacje moderatora design thinking, konsultanta DISC D3 oraz praktyczki zarządzania zmianą. Od 2023 prowadzi autorski videocast #JakWygrywaćRekrutację i #PogaduchyNaPrzystanku, popularyzujący wiedzę o rynku pracy i rozwoju. Stosuje personalizację, model 360°, feedback oraz sesje follow-up. Jej mentoring pomaga w przebranzowaniu, budowaniu pewności lidera, awansie i znalezieniu pracy zgodnej z kompetencjami. Potwierdzają to liczne rekomendacje. Ostatnia aktualizacja wiedzy: 10–12.12.2024 – Certyfikacja DISC D3.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają:

- **indywidualny narzędziownik mentoringowy** (wersja PDF) – zawierający ćwiczenia do autorefleksji, formularze SWOT, test wartości i motywacji, miejsca na notatki i obserwacje z procesu, checklisty postępów oraz przykłady nowoczesnych dokumentów aplikacyjnych,
- **listy kontrolne do monitorowania postępów** – zestawy wskaźników do samooceny na kolejnych etapach mentoringu (np. checklisty kompetencji, plan działań, monitorowanie aktywności networkingowej, plan komunikacji na LinkedIn),
- **przewodnik po narzędziach AI** – lista i krótkie opisy praktycznych narzędzi cyfrowych wspierających przebieg procesu rekrutacji, szukania pracy, przygotowania do rozmów oraz budowania marki osobistej online,
- **formularz autoewaluacji i przykład feedbacku 360°** – gotowe szablony, które mentee może wykorzystać zarówno podczas cyklu, jak i po jego zakończeniu (np. do podsumowania progresu lub zebrania informacji zwrotnych od otoczenia),
- **kartę planowania ścieżki kariery** – narzędzie do samodzielnego opracowania scenariuszy rozwoju, wizualizacji etapów kariery oraz wyznaczenia celów pośrednich i głównych,
- **listę polecanych zasobów edukacyjnych** – odpowiedzi odcinków wybranych podcastów, artykułów, webinarów lub książek branżowych, stanowiących uzupełnienie i inspirację do dalszego rozwoju po zakończeniu procesu mentoringowego,
- **instrukcje/mini-poradniki** dotyczące budowania networkingu, aktywności na LinkedIn oraz prowadzenia własnego portfolio sukcesów – gotowe wskazówki, przykładowe komunikaty, wyzwania i ćwiczenia do wdrożenia.

Do dyspozycji będą również video nagrania:

- **zestaw krótkich video pigułek wiedzy** (2–7 minut) przygotowanych przez prowadzącą – do wielokrotnego użytku, wspierających utrwalenie kluczowych tematów procesu mentoringowego oraz praktyczne wdrożenia zdobytej wiedzy.

Warunki uczestnictwa

Program dedykowany osobom, które chcą świadomie pokierować swoją karierą – niezależnie, czy dopiero wchodzą na rynek pracy, wracają po przerwie, planują zmianę branży czy rozwój w obecnej roli.

Uczestnik jest otwarty na nowe doświadczenia, gotowy do autorefleksji i pracy z nowoczesnymi narzędziami, w tym AI. Cechuje go motywacja, zaangażowanie, elastyczność i chęć wdrażania zdobytej wiedzy w praktyce. Ważna jest umiejętność pracy w atmosferze zaufania, poufności i wzajemnego szacunku, a także gotowość do przyjmowania i udzielania konstruktywnego feedbacku.

Wymagane są podstawowe kompetencje cyfrowe oraz dbałość o warunki pracy online. Kluczowe jest również świadome określenie celu rozwojowego, inicjatywa i odpowiedzialność za własne postępy.

Informacje dodatkowe

Usługa Szkoleniowa została stworzona na podstawie licencji GetResponse zakupionej z dofinansowaniem projektu

"USŁUGIROZWOJOWE 4.0 – wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii" nr FERS.01.03-IP.09-0015/23.

Podstawy prawne zwolnienia z VAT: Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Warunki techniczne

Kluczowe wymagania sprzętowe do udziału w cyklu **„Mentoring indywidualny: znajdź swoje zawodowe miejsce – cykl spotkań wspierający zmiany i rozwój zawodowy„**,

- **Komputer/laptop z aktualnym systemem operacyjnym:** umożliwiający stabilną pracę podczas sesji online (Google Meet, Zoom lub inne wskazane narzędzie komunikacyjne).

- **Sprawny mikrofon i kamera:** niezbędne do uczestniczenia w wideokonferencjach i efektywnej komunikacji podczas sesji 1:1, pracy z obrazem oraz korzystania z narzędzi AI wymagających audio/wideo.
- **Stabilne łącze internetowe:** o minimalnej prędkości łącza umożliwiającej płynne połączenia wideo, przesyłanie dużych plików (np. CV, nagrania audio/wideo), a także pracę w chmurze; przepustowość: minimum 2 Mbps (download) i 1 Mbps (upload) – dla połączeń audio-wideo (zalecane łącze szerokopasmowe o prędkości min. 10 Mbps / 5 Mbps dla komfortowego odbioru materiałów oraz udziału w sesjach online), połączenie powinno być stabilne, nieobciążone innymi aplikacjami (np. transmisjami wideo, aktualizacjami systemu w tle).
- **Dostęp do przeglądarki internetowej i skrzynki mailowej:** niektóre narzędzia AI, aplikacje rekrutacyjne czy platformy do pracy własnej dostępne są online lub wymagają rejestracji.
- **Możliwość korzystania z podstawowych narzędzi biurowych:** edytor tekstu (Word lub Google Docs), program graficzny Canva w wersji darmowej, podstawowa obsługa PDF.
- **Smartfon (opcjonalnie):** pomocny do obsługi aplikacji mobilnych, robienia zdjęć dokumentów, szybkiego kontaktu, korzystania z niektórych narzędzi AI czy odbioru materiałów głosowych.
- **Słuchawki z mikrofonem:** dla komfortu podczas dłuższych rozmów, szczególnie gdy uczestnik przebywa w otwartej przestrzeni lub podczas „mentoringu chodzonego”.
- **Możliwość pracy w spokojnej, cichej przestrzeni:** miejsce pozwalające na skupienie (dotyczy sesji online); to warunek komfortowej pracy własnej i zachowania poufności.

Dodatkowe zalecenia:

- **Dostęp do LinkedIn oraz podstawowych narzędzi AI** (np. ChatGPT, Canva, Resume.io, Notion – instrukcje obsługi i wsparcie zapewnia mentor).
- **Możliwość nagrywania krótkich prezentacji lub wypowiedzi** (komputer lub telefon z rejestracją video/audio) – wykorzystywane w zadaniach związanych z autoprezentacją, analizą postępów itd.

Kontakt



Teresa Męcińska-Grzanka

E-mail teresa.mecinska-grzanka@elev8.pl

Telefon (+48) 792 528 142