



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,8 / 5
134 oceny

Akademia Rozwoju Kompetencji Przyszłości według profilu osobowości, stylu myślenia, działania i talentów - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/10/15/166223/3079986

6 543,60 PLN brutto
5 320,00 PLN netto
242,36 PLN brutto/h
197,04 PLN netto/h

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 05.12.2025 do 08.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą w sposób świadomy rozwijać swoje kompetencje osobiste i zawodowe, poznać swoje naturalne predyspozycje, style myślenia i działania oraz nauczyć się, jak wykorzystywać te zasoby w praktyce.

Adresatami szkolenia są osoby:

- które **poszukują sensu i satysfakcji w pracy**, rozważają zmianę zawodową lub chcą rozwinąć się w obecnym miejscu pracy poprzez lepsze zrozumienie własnych mocnych stron i obszarów do rozwoju;
- które chcą **zwiększyć odporność psychiczną, elastyczność poznawczą i umiejętność adaptacji do zmian**, zgodnie z trendami reskillingu i upskillingu na współczesnym rynku pracy;
- które pragną **lepiej komunikować się, budować relacje i efektywnie współpracować** w zespole, wykorzystując potencjał wynikający z różnorodności osobowości i stylów działania;
- które odczuwają przeciążenie, stres lub wypalenie zawodowe i szukają **praktycznych sposobów na odzyskanie energii, równowagi i motywacji**;
- które są otwarte na rozwój i refleksję nad sobą

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

04-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie gotów do świadomego kształtowania swojej kariery zgodnie z własnym potencjałem i predyspozycjami. Opanuje narzędzia do zarządzania stresem i wzmacniania odporności psychicznej, co pozwoli lepiej radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi. Zyska większą pewność siebie w podejmowaniu decyzji zawodowych oraz umiejętność budowania autentycznego wizerunku i skutecznych relacji zawodowych. Dzięki praktycznym narzędziom i technikom wyznaczy jasne cele i plan rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadome określa swój potencjał zawodowy	samodzielnie analizuje wyniki swojego profilu osobowościowego i na ich podstawie określa swoje mocne strony, preferencje zawodowe oraz kluczowe obszary do rozwoju	Wywiad swobodny
	przedstawia własny profil zawodowy w formie mapy kompetencji lub planu rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje podstawowe koncepcje psychologiczne dotyczące osobowości, stylów myślenia i działania oraz ich wpływu na funkcjonowanie zawodowe	Wywiad swobodny
	definiuje znaczenie samoświadomości i pracy z wartościami w procesie podejmowania decyzji zawodowych	Wywiad swobodny
Zarządza stresem i procesem budowania odporności psychicznej	identyfikuje swoje główne stresory zawodowe i opracowuje strategię radzenia sobie z nimi	Wywiad swobodny
	stosuje wybrane techniki relaksacyjne, oddechowe lub mentalne wzmacniające rezylencję	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opisuje zasady budowania odporności psychicznej i równowagi między życiem zawodowym a prywatnym	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Skuteczne wyznacza i realizuje cele zawodowe	formułuje konkretne, mierzalne i realistyczne cele zawodowe oraz opracowuje indywidualny plan ich realizacji	Wywiad swobodny
	prezentuje swój plan działania, uwzględniając możliwe wyzwania oraz sposoby ich przezwyciężenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	określa obszary do rozwoju i zaplanować indywidualną ścieżkę rozwoju zawodowego	Wywiad swobodny
	tworzyć spójny, autentyczny wizerunek zawodowy (m.in. w CV, profilu LinkedIn, rozmowie rekrutacyjnej)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje pewność siebie i autentyczne przywództwo	angażuje się w symulacje i ćwiczenia z zakresu autoprezentacji oraz komunikacji asertywnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przedstawia swoją wizję zawodową i strategię jej realizacji w formie krótkiej prezentacji lub rozmowy mentoringowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	współpracuje w grupie z poszanowaniem różnorodności stylów myślenia i działania innych osób	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela konstruktywnego feedback'u i dzieli się wiedzą z innymi	Obserwacja w warunkach symulowanych

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?

Program

Poznaj siebie – odkryj swój potencjał i sens działania

Sesja 1: Mój profil osobowości i styl działania – kim jestem w pracy i w życiu?

- ✓ Autodiagnoza stylu osobowości według testu osobowości
- ✓ Analiza stylu myślenia, emocji i działania – jak wpływa na moją efektywność?
- ✓ Moje mocne strony i talenty – jak je wykorzystać w pracy i w relacjach?
- ✓ Refleksja: Czego potrzebuję, by działać w zgodzie ze sobą?

Sesja 2: Mój potencjał i kierunek rozwoju zawodowego

- ✓ Jakie role i środowiska pracy sprzyjają mojej naturze i predyspozycjom?
- ✓ Trendy i kompetencje przyszłości – w jakim kierunku warto się rozwijać?
- ✓ Ćwiczenie warsztatowe: „Mapa mojego potencjału i możliwości”
- ✓ Jak dopasować karierę do wartości, sensu i stylu życia?

Sesja 3: Moja marka osobista i poczucie wartości

- ✓ Czym jest autentyczność w pracy i dlaczego jest kluczowa dla sukcesu?
- ✓ Jak budować pewność siebie i odwagę do podejmowania decyzji zawodowych?
- ✓ Storytelling – jak mówić o sobie, by inspirować i przyciągać możliwości?
- ✓ Ćwiczenie: Tworzę swoje „bio” oparte na mocnych stronach i wartościach

Rezyliencja i energia – jak zachować spokój w dynamicznym świecie

Sesja 4: Rezyliencja – odporność psychiczna w praktyce

- ✓ Jak zachować stabilność, gdy wszystko wokół się zmienia?
- ✓ Mechanizmy odporności psychicznej i sposoby wzmacniania ich na co dzień
- ✓ Jak wyciągać lekcje z porażek i trudności?
- ✓ Ćwiczenia: „Zmieniam perspektywę – praca z przekonaniami i emocjami”

Sesja 5: Zarządzanie stresem i emocjami

- ✓ Identyfikacja źródeł napięcia – co mnie naprawdę stresuje?
- ✓ Techniki samoregulacji: oddech, uważność, mikronawyki regeneracji
- ✓ Praktyka: trening oddechowy, krótkie przerwy uważności
- ✓ Jak odzyskiwać energię w środku dnia i nie dopuszczać do wypalenia

Sesja 6: Energia, motywacja i balans

- ✓ Co mnie napędza, a co odbiera mi siłę? – analiza wewnętrznych motywatorów
- ✓ Jak tworzyć zdrowe rytuały regeneracyjne i wzmacniać energię mentalną
- ✓ Ćwiczenie: „Mój plan dnia zgodny z rytmem energii i wartościami”
- ✓ Jak zbudować trwałą motywację i dbać o siebie w długiej perspektywie

Projektowanie przyszłości i ścieżki kariery

Sesja 7: Świadome planowanie rozwoju – od refleksji do działania

- ✓ Jak przełożyć swoje wartości i talenty na realne cele zawodowe
- ✓ Planowanie ścieżki kariery i życia – metoda 90 dni transformacji
- ✓ Ćwiczenie: Tworzę osobisty plan rozwoju zawodowego i życiowego
- ✓ Job Crafting – jak nadać sens obecnej pracy, nie zmieniając jej

Sesja 8: Wsparcie i sieć kontaktów – jak budować współpracę i wymieniać energię

- ✓ Networking jako źródło inspiracji, wiedzy i rozwoju
- ✓ Mentoring, feedback, relacje wspierające – jak korzystać z nich mądrze
- ✓ Ćwiczenia komunikacyjne: konstruktywny dialog, prośba o wsparcie, dawanie feedbacku

Sesja 9: Zamknięcie procesu – integracja i planowanie zmian

- ✓ Refleksja: Co się we mnie zmieniło? Co chcę wdrożyć od jutra?
- ✓ Ćwiczenie końcowe: „Moja mapa przyszłości” – wizualizacja celów i priorytetów
- ✓ Wspólne podsumowanie i informacja zwrotna

Walidacja usługi - wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych

Walidacja usługi rozwojowej zostanie przeprowadzona **po zakończeniu szkolenia**, w obecności osoby walidującej posiadającej **co najmniej pięcioletnie doświadczenie dydaktyczne /zawodowe** w obszarze rozwoju osobistego, coachingu kariery, zarządzania potencjałem ludzkim oraz kompetencjami psychospołecznymi.

Celem procesu walidacji jest **potwierdzenie nabycia przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych** zgodnych z efektami uczenia się, w tym szczególnie:

- samoświadomości zawodowej i osobistej,
- zdolności do planowania ścieżki kariery zgodnie z wartościami i mocnymi stronami,
- umiejętności komunikowania swojego potencjału,
- postawy refleksyjnej, otwartej na rozwój i zmianę.

Etap 1: Wywiad refleksyjno-rozwojowy (swobodny)

Każdy uczestnik weźmie udział w rozmowie z osobą walidującą.

Wywiad ma charakter **refleksyjny i praktyczny** – jego celem jest sprawdzenie, w jakim stopniu uczestnik potrafi:

- opisać swoje wartości, talenty i motywacje zawodowe,
- wskazać, jakie działania zamierza podjąć, aby rozwijać karierę w zgodzie ze sobą,
- odnieść się do narzędzi i metod poznanych w trakcie szkolenia,
- zinterpretować znaczenie sensu i równowagi w kontekście swojej przyszłości zawodowej.

Rozmowa pozwoli także ocenić stopień **zrozumienia mechanizmów motywacji, odporności psychicznej i samoświadomości**, a także gotowość do ich praktycznego zastosowania w codziennej pracy.

Etap 2: Obserwacja w warunkach symulowanych

W drugim etapie uczestnicy wezmą udział w krótkim ćwiczeniu praktycznym (symulacyjnym), np.:

- **autoprezentacja** swojego profilu zawodowego i mocnych stron,
- **scenka rozmowy rekrutacyjnej** lub mentoringowej,
- **przedstawienie osobistej mapy rozwoju lub planu kariery** przygotowanego podczas szkolenia.

Osoba walidująca dokona obserwacji pod kątem:

- umiejętności prezentowania swoich kompetencji i wartości w sposób spójny i autentyczny,
- stopnia integracji wiedzy z praktyką (świadome wykorzystanie narzędzi rozwojowych),
- postawy otwartości, refleksyjności i odpowiedzialności za własny rozwój,

- zdolności do formułowania realistycznych celów zawodowych i osobistych.

Etap 3: Ocena i wynik walidacji

Na podstawie obu etapów osoba walidująca oceni, czy uczestnik:

- posiada umiejętność planowania działań w zgodzie z sobą,
- wykazuje postawę otwartą, refleksyjną i gotową do zmian,
- potrafi świadomie zidentyfikować swoje wartości, mocne strony i potencjał zawodowy,
- rozumie, jak wykorzystywać zdobytą wiedzę i narzędzia do dalszego rozwoju.

Pozytywny wynik walidacji zostanie potwierdzony nabyciem kompetencji.

Forma zajęć

Usługa jest realizowana w godzinach warsztatowych tj. 1 godzina = 45min

Szkolenie jest realizowane stacjonarnie.

Podział treści:

Część teoretyczna (ok. 20%) – miniwykłady, prezentacje, omówienia narzędzi, prezentacja badań i trendów dotyczących rynku pracy i kompetencji przyszłości, omówienie teorii motywacji, rezyliencji i mechanizmów odporności psychicznej.

Część praktyczna – ok. 80%

Forma: ćwiczenia, symulacje, praca warsztatowa, autorefleksja i praktyka interpersonalna.

Zakres:

- testy i autodiagnozy stylu myślenia, działania i potencjału zawodowego,
- ćwiczenia z zakresu budowania wizerunku i pewności siebie,
- praca warsztatowa z wartościami, motywacjami i celami zawodowymi,
- praktyczne zastosowanie narzędzi rozwoju osobistego (Insight Discovery, Job Crafting, mapa drogi zawodowej),
- scenki rozmów rekrutacyjnych i autoprezentacja (trening komunikacji i feedbacku),
- praca z oddechem i krótkimi technikami uważności wspierającymi skupienie i redukcję stresu,
- opracowanie indywidualnego planu rozwoju zawodowego w perspektywie 90 dni.

Metodyka pracy

Szkolenie realizowane jest metodami aktywizującymi, rozwijającymi samoświadomość i refleksję. Wykorzystane zostaną:

- **miniwykłady** oparte na wiedzy z zakresu psychologii, neuronauki, coachingu kariery i zarządzania sobą,
- **dyskusje moderowane i facylitowane rozmowy** – wymiana doświadczeń między uczestnikami,
- **praca z narzędziami autorefleksji** – analiza wartości, talentów, motywacji,
- **ćwiczenia praktyczne i symulacyjne** – autoprezentacja, komunikacja, planowanie kariery,
- **refleksja indywidualna i praca w kręgu** – rozwijanie umiejętności słuchania, empatii i uważności,
- **techniki mindfulness i oddechowe** – w celu wzmacniania odporności emocjonalnej i koncentracji.

Warunki realizacji i wyposażenie sali

Szkolenie stacjonarne prowadzone będzie w sali zapewniającej:

- **minimum 2,5–4 m² powierzchni na osobę**, z możliwością pracy w podgrupach,
- dostęp do **światła dziennego, wentylacji i regulacji temperatury**,
- **stoły i krzesła** umożliwiające wygodną pracę indywidualną i grupową,
- **projektor, ekran, flipchart, markery, nagłośnienie**,
- dostęp do **sanitariatów, wody pitnej i strefy przerw**,
- w przypadku ćwiczeń oddechowych lub relaksacyjnych – **maty, poduszki lub miękkie siedziska** dla komfortu uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Sesja 1: Mój profil osobowości i styl działania – kim jestem w pracy i w życiu?	Natalia Smolarek	05-12-2025	16:00	20:00	04:00
2 z 10 Sesja 2: Mój potencjał i kierunek rozwoju zawodowego	Natalia Smolarek	06-12-2025	09:00	11:00	02:00
3 z 10 Sesja 3: Moja marka osobista i poczucie wartości	Natalia Smolarek	06-12-2025	11:00	13:00	02:00
4 z 10 Sesja 4: Rezyliencja – odporność psychiczna w praktyce	Natalia Smolarek	06-12-2025	13:00	15:00	02:00
5 z 10 Sesja 5: Zarządzanie stresem i emocjami	Natalia Smolarek	06-12-2025	15:00	16:00	01:00
6 z 10 Sesja 6: Energia, motywacja i balans	Natalia Smolarek	07-12-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 10 Sesja 7: Świadome planowanie rozwoju – od refleksji do działania	Natalia Smolarek	07-12-2025	11:00	13:00	02:00
8 z 10 Sesja 8: Wsparcie i sieć kontaktów – jak budować współpracę i wymieniać energię	Natalia Smolarek	07-12-2025	13:00	15:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 10 Sesja 9: Zamknięcie procesu – integracja i planowanie zmian	Natalia Smolarek	07-12-2025	15:00	16:00	01:00
10 z 10 Walidacja usługi	-	08-12-2025	09:30	11:45	02:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	242,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	197,04 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Natalia Smolarek

Ekspertka w obszarze rozwoju zawodowego, zarządzania zmianą, komunikacji i osobistego dobrostanu w organizacjach. Od ponad 15 lat wspiera liderów, zespoły i osoby indywidualne w procesach rozwoju kompetencji psychospołecznych, samoświadomości oraz planowania kariery. Posiada bogate doświadczenie w zakresie HR, coachingu kariery, facylitacji i mentoringu, a jej pasją jest wspieranie uczestników w odkrywaniu swojego potencjału, wartości i sensu zawodowego działania.

Od 2018 roku pełni funkcję osoby nadzorującej procesy dydaktyczne i rozwojowe w projektach szkoleniowych realizowanych dla wielu branż – od ochrony zdrowia, przez edukację, po sektor przemysłowy i usługowy. W ostatnich 5 latach szczególnie koncentruje się na projektach rozwijających kompetencje przyszłości, takie jak elastyczność, odporność psychiczna, samoświadomość i umiejętność uczenia się przez całe życie.

W pracy trenerskiej łączy wiedzę z zakresu psychologii, neurobiologii, coachingu kariery i pedagogiki dorosłych. Prowadzi szkolenia, warsztaty i sesje mentoringowe wspierające reskilling i upskilling – czyli świadome przekwalifikowanie i rozwój zawodowy w zgodzie z indywidualnym potencjałem.

Cechuje ją uważność, empatia i umiejętność tworzenia bezpiecznej przestrzeni do nauki i autorefleksji, w której uczestnicy mogą z odwagą odkrywać swoje mocne strony i kierunki rozwoju.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji przygotowanej przez prowadzącego oraz wypracowanych podczas usługi materiałów dydaktycznych w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 27 godzin warsztatowych, które są równe 20h15min 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. W ramach jednego dnia szkoleniowego (8 godz. zegarowych) obowiązują dwie przerwy po 15 min każda, lub jedna przerwa 30min po 4h zegarowych zajęć.

Walidacja usługi wliczana jest do czasu szkoleniowego.

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 216/2

60-104 Poznań

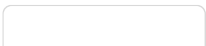
woj. wielkopolskie

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. Część teoretyczna będzie realizowana w sali wyposażonej w: stoły i wygodne siedziska, dostęp do światła dziennego, oświetlenie sztuczne o neutralnej barwie oraz możliwość regulacji temperatury, sprzęt multimedialny (projektor, ekran lub monitor, flipchart z markerami) do prezentacji treści i narzędzi rozwojowych, nagłośnienie i mikrofon, które umożliwią prowadzenie interaktywnych części warsztatu. Część praktyczna będzie realizowana w tej samej lub sąsiadującej przestrzeni z zapewnieniem minimum 2,5–4 m² powierzchni na osobę, co umożliwi komfortowe i bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

 Natalia Smolarek



E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014