



Firma Doradczo-
Szkoleniowa "Idea"
Olga Grzesiak

Brak ocen dla tego dostawcy

**MAPA MOTYWACJI I PRACY Z
POCZUCIEM SENSU." - RMP + JOB
CRAFTING. Szkolenie dla osób aktywnych
zawodowo, które łączy w sobie: Reiss
Motivation Profile® – badanie motywacji
wewnętrznej i JC– metoda świadomego
projektowania pracy w zgodzie ze swoimi
wartościami, ale w odpowiedzi na potrzeby
rynku.**

Numer usługi 2025/11/01/195428/3122483

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 19.12.2025 do 21.12.2025

4 182,00 PLN brutto

3 400,00 PLN netto

220,11 PLN brutto/h

178,95 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Warsztat przeznaczony jest dla osób dorosłych – zarówno aktywnych zawodowo, jak i biernych zawodowo posiadających doświadczenie pracy, które chcą świadomie kształtować swoją ścieżkę zawodową w zgodzie z wewnętrzną motywacją. Oferta kierowana jest do osób znajdujących się w momencie zmiany lub poszukiwania nowego kierunku kariery, odczuwających spadek zaangażowania lub symptomy wypalenia zawodowego. Uczestnikami mogą być osoby samozatrudnione, pracownicy firm oraz osoby rozważające zmianę zawodu, które chcą lepiej rozumieć swoje potrzeby, wzmacniać poczucie sprawczości i odnaleźć sens w wykonywanej pracy.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

12-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po szkoleniu potrafi:

- elastycznie dostosowywać sposób działania do zmieniających się warunków i potrzeb,
- rozpoznawać i wykorzystywać własne motywatory w planowaniu kariery,
- projektować pracę zgodną z potrzebami i wartościami,
- powiązać swoje zachowania, decyzje i emocje z indywidualnym profilem motywacji,
- tworzyć realistyczne i kreatywne rozwiązania wspierające adaptację do nowych warunków,
- samodzielnie określić cele i działania wspierające własny rozwój zawodowy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zwiększa samoświadomość swoich wewnętrznych motywacji.	Rozróżnia i definiuje poszczególne motywatory.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje kombinacje motywatorów i związane z nimi cechy i zachowania człowieka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje swoje potrzeby, wartości i wzorce zachowań wynikające z profilu RMP.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia własne mocne strony i ograniczenia w realizacji celów zawodowych i osobistych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wzmacnia zdolności adaptacyjne na zmianę, co pozwala mu skutecznie funkcjonować w dynamicznym rynku pracy.	Dostosowuje swoje działania i strategie do zmieniających się warunków pracy i odrywanych możliwości, zachowując spójność z sobą.	Debata swobodna
	Rozpoznaje własne schematy reagowania na zmianę i analizuje ich źródła w indywidualnych motywatorach.	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje techniki Job Craftingu, by modyfikować sposób realizacji zadań, relacji i celów w odpowiedzi na nowe wyzwania.	Debata swobodna
	Przyjmuje różne perspektywy, ocenia konsekwencje decyzji i adaptuje zachowania do kontekstu zawodowego.	Debata swobodna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozwija innowacyjne podejście do pracy i zwiększa swoją sprawczość w poszukiwaniu nowego miejsca pracy.	Generuje alternatywne rozwiązania problemów wynikających z niedopasowania motywacyjnego.	Debata swobodna
	Łączy różne podejścia i pomysły w celu tworzenia nowych sposobów działania w poszukiwaniu pracy i w życiu.	Debata swobodna
	Eksperymentuje z formami wykonywania zadań oraz wykorzystuje swoje motywatory, mocne strony i wartości do inicjowania innowacyjnych zmian.	Debata swobodna
	Przekształca schematy myślenia w elastyczne strategie, które zwiększają efektywność i wzmacniają poczucie sensu w budowaniu ścieżki zawodowej.	Debata swobodna
Uczestnik buduje w sobie postawę lifelong learningu (ciągłego uczenia się i samodoskonalenia).	Określa obszary wymagające rozwoju w oparciu o indywidualny profil motywacyjny.	Analiza dowodów i deklaracji
	Tworzy plan rozwoju własnych kompetencji.	Analiza dowodów i deklaracji
	Kształtuje świadomie kierunek swojego rozwoju poprzez aktualizację swoich działań w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby i cele w środowisku zawodowym.	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?

Program

Warsztat łączy **Reiss Motivation Profile® (RMP)** z praktycznym **Job Craftingiem** (projektowaniem pracy pod indywidualne motywatory/ mocne strony).

Proces warsztatu został zaprojektowany tak, aby najpierw zapewnić u uczestników głęboką samoświadomość, a następnie przełożyć ją na realne działania i wdrożenie zmian w budowaniu swojej kariery zawodowej.

Warsztat łączy Reiss Motivation Profile® (RMP) z praktycznym Job Craftingiem, czyli procesem świadomego przekształcania pracy w oparciu o indywidualne motywatory, mocne strony i wartości.

Dzięki badaniu RMP uczestnicy odkrywają, co naprawdę ich napędza, jakie są ich naturalne potrzeby oraz w jakim środowisku funkcjonują najbardziej efektywnie.

Każdy otrzymuje swój indywidualny profil motywacyjny i omawia go podczas sesji 1:1, co pozwala na głęboką refleksję i zrozumienie własnych źródeł energii do pracy indywidualnej i zespołowej. Jest to moduł przed warsztatem.

W części zespołowej uczestnicy pracują indywidualnie z swoim tematem rozwoju kariery zawodowej, pozostając jednocześnie częścią grupy w celu uzyskania feedbacku od pozostałych uczestników. Poprzez pracę indywidualną, ale na tle grupy uczestnik zwiększy swoje poczucie skuteczności i motywację. Wzmocni swoją samoświadomość wskazując mocne strony, wartości i aktywności, które dadzą mu satysfakcję, a jednocześnie ograniczy ryzyko wypalenia zawodowego i pomoże odnaleźć wartościowy kierunek dalszej drogi zawodowej.

Kolejnym krokiem jest dwudniowy proces Job Craftingu, który uczy, jak w praktyce dopasowywać zadania, relacje i poczucie sensu pracy do indywidualnych potrzeb uczestnika i jego nowego miejsca pracy.

W pierwszym dniu uczestnik koncentruje się na zdobywaniu wiedzy i inspiracji, natomiast drugi dzień to intensywna praca warsztatowa nad mikro-zmianami wprowadzanymi w codzienności.

Każdy uczestnik wypracowuje własny plan działania, a zespół tworzy wspólne zasady wspierające bezpieczeństwo psychologiczne, otwartość i efektywną współpracę, aby wzmocnić pozytywne praktyki i zaplanować kolejne kroki swojego indywidualnego rozwoju.

Moment zwrotny w karierze zawodowej, to dobry czas na wypracowanie strategii i procesu działania. To przestrzeń do działania w swoim tempie, świadomie, małymi krokami, drogą ewolucji, nie rewolucji.

Jako uczestnik warsztatu :

- zidentyfikujesz wewnętrzne źródła własnej motywacji i utraty energii,
- rozpoznasz własne schematy reagowania na zmianę i odnajdziesz ich źródło w indywidualnych motywatorach,
- wybierzesz obszary wymagające rozwoju w oparciu o indywidualny profil motywacyjny,
- zastosujesz metodę Job Crafting, dzięki której odkryjesz jak wykorzystać zasoby osobiste w realizacji codziennych zadań i budowania relacji,
- zaprojektujesz mikro zmiany, które zwiększą Twoją efektywność i satysfakcję z pracy lub w poszukiwaniu nowej pracy,
- usprawnisz swoją codzienną pracę oraz dostrzeżesz sens w działaniach, które wcześniej postrzegałeś jako obowiązki,
- połączysz różne perspektywy i pomysły w celu stworzenia nowych sposobów działania,
- rozwiniesz innowacyjne podejście do pracy i zwiększysz poczucie sprawczości w rozwiązywaniu problemów,
- wzmocnisz własne poczucie wpływu oraz samoświadomość w zakresie swojego potencjału i możliwości.

Cały proces zwiększa satysfakcję, poczucie skuteczności i motywację, a jednocześnie ogranicza ryzyko wypalenia zawodowego.

MODUŁ 0 – Badanie RMP + sesje indywidualne

1. Wykonanie testu/badania RMP on-line samodzielnie.
2. Indywidualna sesja 1:1 z Masterem RMP – omówienie raportu, wskazanie kluczowych motywatorów i ich wpływu na styl pracy.

MODUŁ 1 – Warsztat Reiss Motivation Profile

1. Wprowadzenie do 16 motywatorów i omówienie mapy zespołu.
2. Omówienie mapy potencjalnych połączeń - współpraca.
3. Zidentyfikowanie zasobów - praca indywidualna.
4. Praktyczne ćwiczenia komunikacyjne oparte o profile RMP.

MODUŁ 2 – Warsztaty Job Crafting

CZĘŚĆ 1 - dzień 1:

1. Wprowadzenie do koncepcji Job Craftingu.
2. Zbudowanie motywacji do przekształcania pracy w oparciu o osobistą orientację zawodową: Zajęcie – Kariera – Powołanie (Wrześniewski, Dutton) oraz model Wymagania – Zasoby Pracy (Bakker, Demerouti).
3. Określenie potrzeb uczestnika, które wzmacniają jego poczucie bezpieczeństwa psychologicznego w środowisku zawodowym.

CZĘŚĆ 2 -dzień 2:

1. Praca w grupach nad konkretnymi mikro-zmianami.
2. Zbudowanie świadomości swoich zasobów (mocnych stron, wartości, aspiracji i motywacji), odniesienie ich do obowiązków wykonywanych na stanowisku pracy oraz indywidualna ocena na ile uczestnicy wykorzystują swoje zasoby w pracy.
3. Określenie przez uczestników swojej indywidualnej mikro-zmiany do wdrożenia od dziś.
4. Wypracowanie obszarów możliwych do przekształcenia w zespole w oparciu o kontekst poznawczy, zadań i relacji.

MODUŁ 3 – Walidacja

Walidacja: w module 2, na koniec drugiego dnia warsztatu.

Walidacja składa się z 3 części. Każda część musi zostać zaliczona z pozytywnym wynikiem, aby uzyskać zaświadczenie ukończenia usługi szkoleniowej:

- Część I: Test pisemny z zakresu wiedzy o RMP i Job Craftingu (min. 70 % konieczne na zaliczenie).
- Część II: Debata swobodna w celu zweryfikowania kluczowych kompetencji nabytych podczas usługi szkoleniowej - elastyczność, myślenie kreatywne i świadomość swoich motywacji wewnętrznych.
- Część III: Analiza dowodów w której uczestnik przedstawia swój plan dalszego rozwoju - lifelong learning.

Grupy na szkoleniu liczą 3/4 osoby zależnie od wielkości grupy. Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, pomiędzy każdymi tematami następuje przerwa regeneracyjna.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 182,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 400,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

220,11 PLN

Koszt osobogodziny netto

178,95 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Olga Grzesiak

Wykształcenie :

03.2025 – 07.2025 Szkoła Trenerów SWPS

10.2021 – 12.2023 Coaching z elementami psychologii, Studia podyplomowe
Uniwersytet Humanistyczny SWPS , Poznań

10.2019 – 06.2021 Przygotowanie pedagogiczne , Studia podyplomowe
Dolnośląska Szkoła Wyższa , Wrocław

10.2014 – 10.2016 Zarządzanie zasobem ludzkim, Studia magisterskie
Wyższa Szkoła Bankowa , Wrocław

10.2005 – 06.2008 Zarządzanie małym i średnim przedsiębiorstwem, Studia licencjackie -
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa , Legnica

10.1999 – 06.2001 Projektant wnętrz, Studium Studium Sztuk Plastycznych, Głogów

Kursy :

10.2025 Job Crafting Polska – Falicytatorka Job Crafting

05.2025 Program rekomendowany profilaktyczny „DEBATA” wg Krzysztofa Andrzeja Wojcieszke i
Marii Reginy Wach

10.2024 Master Reiss Motivation Profile® & Reiss School Motivation Profile®

02.2024 Budowanie odporności psychicznej w sytuacjach stresowych Wojciecha Eichelbergera

11.2023 IPTK - Konsultant kryzysowy

12.2023 SWPS /Koterski - Psychologiczne aspekty zmian

02. 2020 House of Skills - Coaching Select Your Way

Doświadczenie zawodowe :

10.2023 - obecnie Właściciel - Firma Doradczo-Szkoleniowa „IDEa” , Lubin ul. Kamienna 1j/7

08.2012 – 09.2023 Właściciel - joguciarnio-kawiarni FHU TUBITUM - frupiYoogo, Lubin

04.2004 – 05.2012 Wspólnik - PUB Bursztynowa Komnata, Lubin

06.2002 - 11.2011 Grafik StylWeiss - agencja reklamowa, Lubin

Kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed publikacją w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach powyższej usługi szkoleniowej Uczestnik otrzymuje pakiet materiałów merytorycznych wykorzystywanych podczas szkolenia:

1. Swoj indywidualny profil motywacyjny RMP (książka) wraz z omówieniem profilu.
2. Mapa Job Crafting do pracy + materiały do jej uzupełniania.
3. Karty pracy.

Warunki uczestnictwa

Możesz wziąć udział w powyższej usłudze szkoleniowej jeśli spełniasz następujące warunki:

- jesteś pełnoletni/a,
- wykonałeś/eś Moduł 0
- masz wykształcenie średnie lub wyższe,
- jesteś aktywna/y zawodowo, zatrudniona/y lub bierna/y zawodowo, ale masz doświadczenie zawodowe min 1 rok.

Weryfikacja powyższych wymagań prowadzona jest na etapie zgłoszenia na szkolenie przez wywiad telefoniczny i ewentualne przedstawienie dokumentów potwierdzających wykształcenie i doświadczenie zawodowe.

Warunki konieczne do ukończenia szkolenia i uzyskania certyfikatu

Uczestnik ma obowiązek uczestniczyć we wszystkich blokach zajęć i być odpowiednio przygotowany do warsztatów, aby móc w pełni zaangażować się w praktyczne ćwiczenia.

Potwierdzeniem udziału uczestnika w usłudze stacjonarnej jest podpis na liście obecności oraz weryfikacja danych osobowych na podstawie dokumentu ze zdjęciem.

Aby uzyskać zaliczenie, uczestnik ma obowiązek również zaliczyć wszystkie cz

Informacje dodatkowe

Warsztat prowadzony w godzinach dydaktycznych.

Adres

Wrocław

Wrocław

woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Olga Grzesiak

E-mail buro.fds.idea@gmail.com

Telefon (+48) 509 725 606