



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 761 ocen

OPRACOWYWANIE PLANU ZMIANY oraz WZMACNIANIE ZOBOWIĄZANIA DO ZMIANY zgodnie z metodą dialogu motywującego jako sposób efektywnego zarządzania relacją/zespołem - szkolenie

Numer usługi 2025/11/04/25838/3125942

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

2 660,00 PLN brutto

2 660,00 PLN netto

190,00 PLN brutto/h

190,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do przedstawicieli wszystkich profesji, gdzie kluczową rolę odgrywa praca oparta na relacjach międzyludzkich – menedżerów, liderów zespołów, doradców, terapeutów, pracowników socjalnych oraz osób wspierających proces zmiany w różnych kontekstach zawodowych.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	20-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	14
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

Usługa "Opracowywanie planu zmiany i wzmocnianie zobowiązania do zmiany" przygotowuje uczestników do samodzielnego stosowania technik dialogu motywującego (DM) w celu skutecznego zarządzania procesem zmiany.

Uczestnicy nauczą się tworzyć plany zmiany, wzmacniać zobowiązania oraz prowadzić rozmowy wspierające zmianę w oparciu o metodę DM.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia kluczowe założenia metody DM i jej zastosowanie w procesie zmiany.	Uczestnik w prosty i klarowny sposób opisuje podstawowe zasady metody DM.	Test teoretyczny
Opisuje rolę planowania w procesie zmiany oraz znaczenie nadziei i pewności siebie dla skuteczności działań.	Uczestnik wskazuje, jak planowanie wpływa na skuteczność zmiany i podaje przykłady zastosowania tego procesu.	Test teoretyczny
Definiuje teoretyczne zasady tworzenia planu zmiany oraz metody wzmacniania zobowiązań w oparciu o DM.	Wymienia i charakteryzuje główne elementy procesu zmiany w oparciu o DM.	Test teoretyczny
Rozróżnia techniki wspierania motywacji i sprawczości w różnych etapach procesu zmiany.	Uczestnik dobiera odpowiednie techniki do sytuacji rozmówcy, uwzględniając jego indywidualne potrzeby.	Test teoretyczny
Tworzy skuteczny plan zmiany, wykorzystując zasady i narzędzia metody DM.	Uczestnik przedstawia praktyczny plan zmiany zgodny z zasadami metody DM (np. zawierający konkretne cele, kroki działania i terminy).	Test teoretyczny
Stosuje techniki wzmacniania nadziei, pewności siebie i zaangażowania w procesie zmiany.	Wyjaśnia, dlaczego nadzieja i pewność siebie są kluczowe w procesie zmiany.	Test teoretyczny
Prowadzi konstruktywne rozmowy o zmianie, dostosowując styl komunikacji do potrzeb rozmówcy.	Uczestnik analizuje przedstawione sytuacje problemowe i proponuje adekwatne rozwiązania, korzystając z narzędzi metody DM.	Test teoretyczny

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

- Szkolenie realizowane jest w trybie godzin dydaktycznych (45 minut).
- Szkolenie trwa 14 godzin dydaktycznych w tym: 7 godzin teorii, 6 godziny praktyki, 1 godzina walidacji.
- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.
- Szkolenie prowadzone jest zdalnie na platformie Zoom.

1. Proces planowania w DM – definicja rola i znaczenie *(Teoria: 1,5 godziny, Praktyka: 0,5 godziny)*

- Czym jest proces planowania w DM i dlaczego jest istotny?
- Jak planowanie wpływa na motywację i skuteczność zmiany?
- Analiza typowych barier w procesie planowania i jak je przezwyciężać.

Metody: Prezentacja, burza mózgów, dyskusja grupowa.

2. Tworzenie planu zmiany- zasady teoretyczne według DM. *(Teoria: 1,5 godziny, Praktyka: 0,5 godziny)*

- Modele teoretyczne wspierające proces planowania (np. SMART, GROW).
- Struktura skutecznego planu zmiany: cele, działania, terminy, zasoby.
- Omówienie etapów tworzenia planu zmiany: od analizy sytuacji wyjściowej po wdrożenie działań.
- **Metody:** Prezentacja, studium przypadku, dyskusja.

3. Praktyczne ćwiczenia konstruowania planu zmiany. *(Praktyka: 2 godziny)*

- Warsztaty w grupach: analiza przypadku i tworzenie planu zmiany.
- Symulacje z wykorzystaniem narzędzi DM (np. matryca motywacji).
- Dyskusja i wspólne omówienie zaprojektowanych planów zmiany.
- **Metody:** Praca w grupach, symulacje, analiza przypadków.

4. Wspieranie nadziei i pewności siebie jako czynnik wzmacniający sprawczość i efektywność podejmowanej zmiany *(Teoria: 1 godzina)*

- Psychologiczne podstawy nadziei i pewności siebie w kontekście zmiany.
- Strategie wspierania nadziei i budowania poczucia sprawczości.
- Rozpoznawanie i wzmacnianie mocnych stron uczestnika procesu zmiany.
- Praktyczne narzędzia pracy z przekonaniami wspierającymi zmianę.
- **Metody:** Prezentacja, dyskusja, analiza przypadków.

5. Wzmacnianie zobowiązania do zmiany metodą DM *(Teoria: 3 godziny, Praktyka: 1 godzina)*

- Czym jest zobowiązanie w kontekście DM i dlaczego jest kluczowe?
- Techniki wzmacniania zobowiązania:
- strategia „małych kroków” (baby steps).
- wykorzystanie wizualizacji sukcesu.
- stawianie jasnych i mierzalnych celów;
- Praca z oporem wobec zobowiązań.
- **Metody:** Prezentacja, burza mózgów, studium przypadku.

6. Praktyczne ćwiczenia prowadzenia rozmów o zmianie w oparciu o metodę DM *(Praktyka: 2 godziny)*

- Rozmowy wstępne – budowanie motywacji do zmiany.
- Rozmowy podtrzymujące – jak wspierać uczestnika w trudnych momentach.
- Analiza i feedback na temat przeprowadzonych rozmów.
- Studium przypadku – analiza realnych scenariuszy zmiany.
- **Metody:** Symulacje rozmów, analiza przypadków, praca w grupach.

7. Walidacja (test teoretyczny)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Proces planowania w DM – definicja, rola i znaczenie	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	21-03-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 14 Przerwa	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	21-03-2026	10:30	10:40	00:10
3 z 14 Tworzenie planu zmiany – zasady teoretyczne według DM	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	21-03-2026	10:40	12:10	01:30
4 z 14 Przerwa obiadowa	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	21-03-2026	12:10	12:35	00:25
5 z 14 Praktyczne ćwiczenia konstruowania planu zmiany	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	21-03-2026	12:35	14:05	01:30
6 z 14 Przerwa	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	21-03-2026	14:05	14:15	00:10
7 z 14 Wspieranie nadziei i pewności siebie jako czynnik wspierający zmianę	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	21-03-2026	14:15	15:00	00:45
8 z 14 Wzmacnianie zobowiązania do zmiany metodą DM	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	22-03-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 14 Przerwa	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	22-03-2026	10:30	10:40	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Konsultacje przypadków + praca z oporem	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	22-03-2026	10:40	12:10	01:30
11 z 14 Przerwa obiadowa	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	22-03-2026	12:10	12:35	00:25
12 z 14 Praktyczne ćwiczenia prowadzenia rozmów o zmianie (DM)	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	22-03-2026	12:35	14:05	01:30
13 z 14 Przerwa	Katarzyna Kaszek-Idżkowska	22-03-2026	14:05	14:15	00:10
14 z 14 Walidacja (test teoretyczny + obserwacja rozmowy)	-	22-03-2026	14:15	15:00	00:45

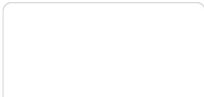
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 660,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 660,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	190,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	190,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

	1 z 1 Katarzyna Kaszek-Idżkowska
---	--



Psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, terapeuta uzależnień, pedagog, terapeuta motywujący.
Członkini MINT – Międzynarodowego Stowarzyszenia Trenerów Dialogu Motywującego.

„Kto wierzy w obecność dobra w drugim człowieku, rozbudza je w nim” – napisał Jean-Paul Sartre. Pisarz napisał, a Katarzyna z pasją każdego dnia stara się tę myśl przeobrażać w rzeczywistość. W ciągu ostatnich 5 lat zrealizowała ponad 200 godzin szkoleń z zakresu obejmującego tę usługę rozwojową czyli z zakresu Dialogu Motywującego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały (prezentacja w formacie pptx lub pdf oraz karty ćwiczeń) zostaną przesłane e-mailem lub udostępnione na dysku na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie Zoom
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godzina usługi rozwojowej = 45 minut.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzona będzie w formie testu teoretycznego. Test będzie obejmował wszystkie obszary objęte programem szkolenia. Każdy uczestnik musi uzyskać min. 80% punktów, aby otrzymać potwierdzenie nabycia kompetencji.

Zajęcia prowadzone poprzez metody:

- prezentacja
- burza mózgów
- dyskusja grupowa
- symulacje rozmów
- analiza przypadków
- praca w grupach

Podstawa zwolnienia z VAT: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. ze zmianami w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (par.3 ust.1 pkt.14)

Warunki techniczne

Wymaganie sprzętowe:

Komputer wyposażony w kamerę, sprawny mikrofon i głośnik z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM.

Parametry łącza sieciowego:

Szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 512 MB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej.

b) Komputery Mac 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 1 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego).

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

Kontakt



Piotr Makowski

E-mail makowskipiotr22@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 550