

**Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie**

Numer usługi 2025/11/08/43841/3136599

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

213,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Spatium

Development Group

Sp. z o.o.

★★★★★ 5,0 / 5

6 420 ocen

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 12.02.2026 do 13.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Przedmiotowa usługa szkoleniowa skierowana jest dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji. Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	22
Data zakończenia rekrutacji	11-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie" przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami, identyfikacji źródeł braku pewności siebie, zarządzania stresem, przełamywania barier co zapewni im wzrost realizacji celów zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje pewność siebie w praktyce	- rozpoznaje obszary działania zawodowego, w których brak pewności siebie wpływa na efektywność pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- wskazuje techniki wzmacniania pewności siebie i przypisuje je do adekwatnych sytuacji zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- identyfikuje czynniki psychologiczne wpływające na budowanie pewności siebie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- rozróżnia zachowania świadczące o niskim i wysokim poziomie pewności siebie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża zasady asertywności w praktyce	- definiuje pojęcie asertywności i odróżnia je od zachowań uległych i agresywnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- dobiera odpowiednie techniki asertywnej komunikacji do typowych sytuacji zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- rozpoznaje przykłady manipulacji i wskazuje techniki obrony asertywnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- ocenia wpływ postawy asertywnej na relacje w zespole i środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- identyfikuje główne przyczyny marnowania czasu w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządza sobą w czasie	- wskazuje metody ustalania priorytetów zadań i techniki planowania pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- rozpoznaje techniki radzenia sobie ze stresem i ich zastosowanie w pracy zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- opisuje sposoby utrzymywania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Pre-test. Definicja i znaczenie pewności siebie

- Wprowadzenie do koncepcji pewności siebie i jej znaczenia w różnych aspektach życia.
- Jak pewność siebie wpływa na nasze działania, relacje z innymi i sukces zawodowy?
- Różnica między pewnością siebie a arogancją, aby zrozumieć, jak zachować równowagę między pewnością siebie a szacunkiem dla innych.

Poznawanie siebie

- Audyt siebie
- Identyfikacja unikalnych talentów, umiejętności i osiągnięcia.
- Rola osobistych wartości i przekonań w budowaniu pewności siebie

Praca nad postrzeganiem siebie

- Praca z pozytywnym myśleniem i budowaniu pozytywnego obrazu siebie.
- Narzędzia wzmacniania pewności siebie i zmniejszania negatywnych myśli.
- Omówimy również techniki radzenia sobie z wątpliwościami i ograniczeniami, które mogą utrudniać rozwój pewności siebie.

ABC pewności siebie

- Sytuacje aktywujące brak pewności siebie
- Zniekształcenia poznawcze

Zarządzanie krytyką i odrzuceniem

- Radzenie sobie z krytyką i odrzuceniem w sposób konstruktywny i asertywny.
- Techniki odpowiadania na krytykę, brania jej pod uwagę i wykorzystywania jej do własnego rozwoju.
- Strategie radzenia sobie z odrzuceniem i rozczarowaniem, aby utrzymać pozytywne podejście i pewność siebie.

Wprowadzenie do zarządzania czasem

- Znaczenia efektywnego zarządzania czasem w życiu osobistym i zawodowym.
- Wyzwania związanych z zarządzaniem czasem.
- Prezentacja modeli zarządzania czasem, takich jak matryca Eisenhowera, technika Pomodoro, i ABCDE metoda priorytetów.

Identyfikacja celów i priorytetów

- SMART goal setting Dyskusja: Omówienie różnych rodzajów priorytetów i jak je identyfikować.
- Analiza SWOT osobistego czasu

Planowanie i organizacja

- Prezentacja technik planowania
- Tworzenie dziennego planu
- Strategie eliminacji rozproszenia uwagi i unikania rozpraszaczy.

Walidacja usługi - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Usługa "Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie" przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami, identyfikacji źródeł braku pewności siebie, zarządzania stresem, przełamywania barier co zapewni im wzrost realizacji celów zawodowych. Przedmiotowa usługa szkoleniowa skierowana jest dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji. Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.

Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych i składa się z części teoretycznej 8 h, części praktycznej 9 h 15 min, walidacji 15 min, przerw 2 h 30 min. Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi. Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 22.

Zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

Proces walidacji będzie przebiegał następująco: uczestnik otrzyma drogą elektroniczną, na wskazany adres e-mail, link do testu jednokrotnego wyboru realizowanego w formie online. Test należy wykonać samodzielnie. Pytania weryfikują osiągnięcie efektów uczenia się na podstawie przypisanych kryteriów. Wynik generowany jest automatycznie na podstawie klucza odpowiedzi, udostępniany bezpośrednio po zakończeniu i archiwizowany. Minimalny próg zaliczenia wynosi 80%.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w sali konferencyjnej wyposażonej m.in. w rzutnik i flipchart z zachowaniem zasad BHP oraz organizacją przerw zgodną z harmonogramem.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Definicja i znaczenie pewności siebie	Grzegorz Iwańczyk	12-02-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	12-02-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Poznawanie siebie	Grzegorz Iwańczyk	12-02-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	12-02-2026	13:00	13:45	00:45
5 z 15 Praca nad postrzeganiem siebie	Grzegorz Iwańczyk	12-02-2026	13:45	15:15	01:30
6 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	12-02-2026	15:15	15:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 ABC pewności siebie	Grzegorz Iwańczyk	12-02-2026	15:30	16:30	01:00
8 z 15 Zarządzanie krytyką i odrzuceniem	Grzegorz Iwańczyk	13-02-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	13-02-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 15 Wprowadzenie do zarządzania czasem	Grzegorz Iwańczyk	13-02-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	13-02-2026	13:00	13:45	00:45
12 z 15 Identyfikacja celów i priorytetów	Grzegorz Iwańczyk	13-02-2026	13:45	15:15	01:30
13 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	13-02-2026	15:15	15:30	00:15
14 z 15 Planowanie i organizacja	Grzegorz Iwańczyk	13-02-2026	15:30	16:15	00:45
15 z 15 Walidacja usługi - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Grzegorz Iwańczyk	13-02-2026	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

180,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grzegorz Iwańczyk

Trener, coach, mentor, przedsiębiorca. Absolwent SGH na kierunku Stosunki Międzynarodowe oraz Project Manager na Politechnice Warszawskiej. W 2017 roku zdobył certyfikat International Prosperity Coach. Posiada certyfikat trenerski Sprzedaży Naturalnej, metodologii DISC, Dynamiki Stresu wg Persolog®, a także CEE Emotional Mindfulness Mastery. Przepracował kilkanaście lat w dużych firmach z branży medialno-telekomunikacyjnej, obejmując m.in. stanowisko konsultanta, trenera oraz menadżera średniego szczebla. Posiada ponad 12-letnie dośw. menedżerskie w zakresie budowania wysoko wydajnych zespołów, prowadzenia projektów obsługowo-sprzedażowych oraz podnoszenia jakości. Jako coach i doradca rozwoju osobistego posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od dnia rozpoczęcia szkolenia. We wrześniu 2021 roku otrzymał w Warszawie tytuł Osobowości Roku w plebiscycie Medal Polskiej Przedsiębiorczości. Od ponad 20 lat wciela się w rolę trenera. Na salach szkoleniowych jako trener spędził już ponad 6000h. Stawia na praktyczność przekazywanej wiedzy oraz prezentowanych narzędzi. Od kilku lat prowadzi własny biznes w obszarze szkoleń, coachingu i mentoringu. Jest autorem książki: ZDALNIE STEROWANI-Jak sprawić, by rozwój osobisty przynosił realne zmiany w Twoim życiu? W ramach współpracy z czasopismami oraz portalami, stale publikuje artykuły z tematyki skutecznej komunikacji, osiągania celów, sprzedaży oraz równowagi życiowej. Email: iwanczyk.grzegorz@gmail.com

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt, pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie.

Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych.
- Zwolnienie z VAT 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 2020r., poz. 1983).
- Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.
- Harmonogram z przerwami opracowano zgodnie z wymogami Znaku Jakości MSUES 2.0, co zapewnia efektywność nauki i komfort uczestników oraz potwierdza wysoką jakość świadczonej usługi.

Adres

ul. Podpromie 12
35-051 Rzeszów
woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



EWA WĄSOWICZ

E-mail ewa.wasowicz@spatiumdg.pl

Telefon (+48) 733 250 350