



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 2025/11/25/195428/3169764

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 30.01.2026 do 01.02.2026

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	23-01-2026
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.	Deбата 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.	Deбата swobodna
	Przyjmuje różne perspektywy, ocenia konsekwencje decyzji i adaptuje zachowania do kontekstu zawodowego.	Deбата 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

Anna Trzebuniak

Dyplomowana Trenerka Dobrostanu – Uniwersytet SWPS

Facylitorka metody Job Crafting – Job Crafting Polska

Studia podyplomowe: Psychologia pozytywna w organizacji – Uniwersytet SWPS

Studia podyplomowe: Logistyka w Biznesie – Uniwersytet WBS Merito we Wrocławiu

Studia podyplomowe: Zarządzanie pracą – Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Magister: Zarządzanie – Uniwersytet WSB Merito we Wrocławiu (Praca magisterska dot. komunikacji w zarządzaniu zmianą)

Licencjat: Zarządzanie – Akademia Leona Koźmińskiego (Praca licencjacka dot. zmian w organizacji i projektowania jej struktur)

Kursy i szkolenia:

Mediacje pracownicze – Uniwersytet SWPS

O dobrostanie prawie wszystko – Uniwersytet SWPS

Jak osiągać swoje cele pomimo tremy, napięcia lub presji dzięki psychologii wykonania - Uniwersytet SWPS

Coachingowy styl zarządzania – Akademia Leona Koźmińskiego

Communication Master – ICAN Institute

Doświadczenie:

TIM SA:

Kierownik Zespołu Realizacji Zakupów 11.2021 – 12.2024

Specjalista ds. obsługi zamówień 09.2018 – 10.2021

Asystentka Zarządu 05.2016 – 08.2018

Dolnośląska Grupa Apteczna SA:

Pracownik administracyjny w dziale handlowym 02.2013 – 04.2016

Sekretarka 03.2011 – 01.2013

Prepublika Sp. z o.o. Konsultant ds. sprzedaży projektów szkoleniowych 11.2010 - 01.2011

Schmersal-Polska Sp. z o.o. Sekretarka / Asystentka działu handlowego 07.2007 - 08.2010

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.

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