



La Soleil Monika
Piecuch

★★★★★ 4,8 / 5

180 ocen

„Tworzenie skutecznej strategii i taktyki rozwoju osobistego w świecie VUCA z wykorzystaniem mapy marzeń/celów i metody Action Plan - szkolenie”

Numer usługi 2025/12/04/159788/3193084

📍 Toruń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 12.03.2026 do 13.03.2026

2 700,00 PLN brutto

2 700,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

213,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	DO UDZIAŁU W SZKOLENIU ZAPRASZAMY: Właścicieli firm i przedsiębiorców, którzy chcą uporządkować wizję rozwoju biznesu i nadać jej bardziej strategiczny kierunek w aktualnej sytuacji rynkowej. Menedżerów i liderów zespołów, stojących przed wyzwaniem skuteczniejszego zarządzania ludźmi, projektami. Specjalistów i ekspertów, aspirujących do ról przywódczych, chcących budować markę osobistą i poprawić jakość i efektywność swojej pracy. Osoby odpowiedzialnych za innowacje i rozwój biznesu, poszukujących kreatywnych metod wyznaczania kierunków i wdrażania zmian.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	11-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do świadomego zarządzania rozwojem firmy i własnej kariery poprzez tworzenie mapy marzeń jako narzędzia strategicznego oraz budowanie Action Planu wspierającego skuteczną realizację celów w dynamicznym otoczeniu biznesowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi wyjaśnić, czym jest mapa marzeń oraz jakie pełni funkcje w rozwoju osobistym i biznesowym.	Poprawnie wskazuje, że mapa marzeń służy wizualizacji i precyzowaniu celów, może obejmować obszary życia osobistego i zawodowego, zawiera obrazy/hasła oraz pełni rolę inspiracyjną i motywującą.	Test teoretyczny
		Wywiad swobodny
Zna kluczowe elementy metody Action Plan i potrafi opisać rolę klienta w tym procesie.	Wymienia, że Action Plan obejmuje określenie celu, działania krok po kroku, zasoby i ramy czasowe; potrafi wskazać, że klient aktywnie współtworzy rozwiązania i strategię.	Test teoretyczny
Rozumie rolę pytań coachingowych w pracy z Action Plan.	Wyjaśnia, że pytania rozwijają perspektywę, wspierają refleksję i otwierają klienta na zmianę zamiast podawania gotowych rozwiązań.	Test teoretyczny
		Wywiad swobodny
Potrafi zastosować metodę SMART do wyznaczania celów i tworzenia Action Planu.	Poprawnie rozwija skrót SMART i tworzy Action Plan (konkretny, mierzalny, osiągalny, istotny, określony w czasie).	Wywiad swobodny
Potrafi połączyć mapę marzeń z procesem Action Plan, aby zwiększyć skuteczność realizacji celów.	Opisuje, że mapa marzeń pełni rolę wizualnego drogowskazu, inspiruje i pomaga utrzymać koncentrację na realizacji planu. Action Plan wyznacza kolejne, pomniejszych cele na drodze do realizacji planu.	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

Czas realizacji zajęć 18 godzin lekcyjnych tj. 13 godzin i 30 minut zegarowych. Dodatkowo zaplanowano 2 godziny zegarowych przerw, które nie są wliczone w czas trwania usługi.

Dwa dni zajęć trwają po 9 godzin lekcyjnych, czyli 6 godzin i 45 minut zegarowych i godzina zegarowa przerwa.

Zajęcia podzielone są na bloki:

I dzień:

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa kawowa

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa obiadowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

przerwa kawowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

II dzień:

2 godziny zegarowe i 15 minut zajęć (3 lekcyjne)

przerwa kawowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

przerwa obiadowa

1,5 godziny zajęć (2 lekcyjne)

przerwa kawowa

45 minut zajęć (1 lekcyjna)

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Zostaną zastosowane następujące metody szkoleniowe:

wykład - omówienie (4 godziny lekcyjne), wizualizacja połączona z medytacją oddechową (1 godzina lekcyjna), instruktaż grupowy z użyciem metod coachingowych (3 godziny lekcyjne), praca w parach metodami coachingowymi (6 godzin lekcyjnych), praca warsztatowa (4 godziny lekcyjne)

1. Metody aktywizujące

- **Burza mózgów (brainstorming)** – generowanie pomysłów na elementy mapy marzeń lub działania w planie.
- **Storytelling** – opowiadanie historii o osiągnięciu celu, aby wzmocnić wizję z mapy marzeń.

2. Metody wizualizacyjne

- **Tworzenie kolaży z obrazów, słów i symboli** – wspierające kreatywność i zaangażowanie.
- **Medytacja z oddechem** – prowadzenie uczestników do oznaczenia marzeń i celów płynących z umysłu oraz płynących z serca; najmocniejsze pragnienie serca, jest dźwignią dla pozostałych marzeń
- **Future Pacing** (technika NLP) – prowadzenie uczestników w wyobrażeniu siebie po osiągnięciu celu.

3. Metody coachingowe

- **GROW** (Goal, Reality, Options, Will) – struktura rozmowy o celu i planie.
- **SMART** – precyzowanie celów.
- **Wylanianie wartości serca C5** – pogłębianie zrozumienia, dlaczego cel jest ważny.
- **Action Plan** – praktyczne przekładanie celów i marzeń na konkretne kroki i działania w określonym czasie.

4. Metody projektowe i planistyczne

- **Planowanie wsteczne** – zaczynanie od efektu końcowego i cofanie się krok po kroku.
- **Kanban / tablice zadań** – wizualizacja postępów realizacji Action Plan.
- **Metoda kamieni milowych** – określanie kluczowych etapów realizacji celu.

5. Metody refleksyjne

- **Dziennik refleksji** – zapisywanie przemyśleń po każdym etapie pracy z mapą i planem.
- **Podsumowania w parach (peer coaching)** – wzajemne wsparcie w analizie postępów.
- **Check-in / Check-out** – krótkie rundki na początku i końcu spotkania.

Obecność na 90% zajęć pozwoli na osiągnięcie głównego celu.

Mapa marzeń / celów to narzędzie służące do precyzowania i wizualizacji celów, które pozwala przekuć ogólne pragnienia w konkretną, inspirującą wizję przyszłości. Dzięki połączeniu obrazu, słowa i emocji, mapa marzeń pomaga skoncentrować się na tym, co naprawdę istotne, i utrzymać uwagę na kluczowych priorytetach. Użycie mapy marzeń wspiera proces osiągania celów, wzmacnia wewnętrzną motywację, a także rozwija umiejętność myślenia strategicznego i kreatywnego. Jest to narzędzie, które pozwala utrzymywać spójność działań z przyjętą strategią, a jednocześnie daje energię do codziennej pracy nad jej realizacją.

Action Plan to metoda praktycznego przekładania celów na konkretne kroki działania w określonym czasie. Polega na stworzeniu szczegółowego harmonogramu zadań, przypisaniu odpowiedzialności i określeniu mierników postępu. Regularne stosowanie Action Planu rozwija szereg kluczowych kompetencji:

- **Planowanie i organizacja pracy** – umiejętność ustalania priorytetów, realistycznego szacowania czasu i zasobów.
- **Decyzyjność** – szybkie i trafne wybieranie najlepszych rozwiązań w dynamicznych sytuacjach.
- **Samodyscyplina i konsekwencja** – utrzymanie tempa realizacji działań pomimo przeszkód.
- **Analiza i rozwiązywanie problemów** – umiejętność identyfikowania barier oraz wyciągania wniosków z doświadczeń.
- **Komunikacja i delegowanie** – klarowne przekazywanie zadań oraz monitorowanie ich wykonania.

W kontekście zarządzania firmą Action Plan przekłada się na większą efektywność procesów, lepsze zarządzanie zespołem i sprawniejsze reagowanie na zmiany rynkowe. Pozwala zamieniać strategię w codzienne, wykonalne działania, dzięki czemu przedsiębiorstwo jest w stanie nie tylko wyznaczać ambitne cele, ale też konsekwentnie je realizować. W efekcie organizacja staje się bardziej odporna na wyzwania i elastyczna w obliczu nowych szans.

Dzień I - Moduł I Zapoznanie się z mapą marzeń - omówienie zasad pracy nad mapą, przedstawienie cech skutecznego formułowania celów SMART, medytacja z oddechem służącą do połączenia z pragnieniami z umysłu i serca, wylanianie wartości serca metodą C5, tworzenie mapy marzeń - część I.

Praca warsztatowa nad celami w poszczególnych obszarach życia:

1. **Ja w centrum – rozwój osobisty i wewnętrzna siła**
2. **Bliskie więzi – miłość, rodzina, partnerstwo**
3. **Mistrzostwo kompetencji – wiedza, umiejętności, planowanie**
4. **Ścieżka kariery – wizja i plan długoterminowy**
5. **Twoja marka – reputacja i pozycja w świecie: osobista i zawodowa**
6. **Kreatywna przestrzeń – pasje, pomysły, innowacje**
7. **Świat relacji – podróże, przyjaciele, kontakty zawodowe**
8. **Pełnia zdrowia – ciało, umysł i inspiracje: autorytety i mentorzy**
9. **Obfitość finansowa – zarządzanie i pomnażanie zasobów**

Dzień II - Moduł II Tworzenie mapy marzeń - część II, wykład i instruktaż na temat: jak tworzyć skuteczną taktykę metodą Action Plan, użycie metody GROW oraz metod planowania i planistycznych, podsumowanie warsztatu oraz określenie sposobów korzystania z mapy marzeń oraz zdobytych umiejętności na co dzień.

Walidacja.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Rozpoczęcie warsztatu, ustalenie celów indywidualnych uczestników. Mapa marzeń - wprowadzenie do metody	Aneta Stryjewska	12-03-2026	09:00	11:15	02:15
2 z 14 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	12-03-2026	11:15	11:30	00:15
3 z 14 Wytłanianie wartości serca - instruktaż i praca w parach	Aneta Stryjewska	12-03-2026	11:30	13:45	02:15
4 z 14 Przerwa obiadowa	Aneta Stryjewska	12-03-2026	13:45	14:15	00:30
5 z 14 Praca nad 4 polami mapy marzeń (1,2,3,4)	Aneta Stryjewska	12-03-2026	14:15	15:45	01:30
6 z 14 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	12-03-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 14 Praca nad 5 polami mapy marzeń (5,6,7,8,9)	Aneta Stryjewska	12-03-2026	16:00	17:30	01:30
8 z 14 Taktyka w realizacji celów - metoda Action Plan - omówienie i demonstracja	Aneta Stryjewska	13-03-2026	09:00	11:15	02:15
9 z 14 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	13-03-2026	11:15	11:30	00:15
10 z 14 Action Plan - praca w parach dla jednego uczestnika	Aneta Stryjewska	13-03-2026	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 Przerwa obiadowa	Aneta Stryjewska	13-03-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 14 Action Plan - praca w parach dla drugiego uczestnika	Aneta Stryjewska	13-03-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 14 Przerwa kawowa	Aneta Stryjewska	13-03-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 14 Podsumowanie warsztatu i walidacja.	-	13-03-2026	15:15	16:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Stryjewska

Aneta Stryjewska - renerka, Coach, Coach Integrowania oddechem,

Przez 13 lat zarządzała kilkunastoosobowym zespołem, z którym realizowała skutecznie cele sprzedażowe w ramach obowiązujących przepisów prawnych. Od 4 lat prowadzi własną działalność, w ramach której prowadzi warsztaty oraz klientów w procesach indywidualnych. Zdobyte kompetencje zawodowe: planowanie i organizacja pracy zespołu oraz jednostki, nadzór nad procesem, motywowanie i angażowanie zespołu i osób w procesach indywidualnych zorientowane

na cel, opracowywanie taktyki zorientowanej na cel, współpraca i komunikacja, zarządzaniem zespołem i procesami, analiza i ocena wyników, raportowanie i kontrola, kompetencje merytoryczne i metodyczne.

Doświadczenie i kwalifikacje zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją karty usługi: Ilość godzin szkoleniowych w zakresie warsztatów i procesów indywidualnych - 1500.

Ukończyła: 1. Uniwersytet Mikołaja Kopernika - Wydział Biologii i Nauk o Ziemi na kierunku: Biologia (magister), 2. Szkoła Główna Handlowa - Strategiczne Zarządzanie Marketingowe (studia podyplomowe) 3. Wyższa Szkoła Gospodarki - Coaching (studia podyplomowe). 4. Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego - Psychologia Pozytywna (studia podyplomowe) 5. Roczny program Coaching oddechem oraz Staż superwizyjny.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Standardowo zestaw materiałów szkoleniowych obejmuje:

- materiały piśmiennicze [notes, długopis]
- zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, następnie zgłoszenie się do Operatora, który dofinansowuje udział w usłudze i przyznaje ID wsparcia, po czym Uczestnik zapisuje się na szkolenie z dofinansowaniem od Operatora.

Informacje dodatkowe

PODATEK VAT

"Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701)".

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo jest zwolnione z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%, co oznacza, że faktury wystawiane za szkolenie dla firm oraz osób fizycznych są wystawiane ze stawką VAT zw..

W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Szkolenie jest również dedykowane dla indywidualnych uczestników.

Należymy do grona firm szkoleniowych posiadającą wpis do **Rejestru Instytucji Szkoleniowych**

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tl. 1 godz. - 45 min - godziny lekcyjne

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb.

Adres

ul. Kujawska 1
87-100 Toruń

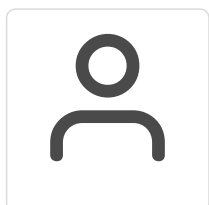
woj. kujawsko-pomorskie

Sala VIP na Dworcu Głównym w Toruniu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Piecuch

E-mail monika.piecuch@lasoleil.com.pl

Telefon (+48) 501 673 972