



Trening intrapersonalny - szkolenie

Numer usługi 2025/12/05/202722/3194475

980,00 PLN brutto

980,00 PLN netto

122,50 PLN brutto/h

122,50 PLN netto/h

DOLNOŚLĄSKA
AKADEMIA
ROZWOJU I
PSYCHOTERAPII
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Wrocław / stacjonarna

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 26.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Osoby chcące rozwijać samoświadomość i umiejętności intrapersonalne, pracownicy firm, liderzy, pedagodzy, terapeuci.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	16-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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

Rozwój kompetencji intrapersonalnych uczestników w zakresie samoświadomości, regulacji emocji, samomotywacji i planowania działań.

Uczestnik rozwija samoświadomość, potrafi identyfikować własne emocje, potrzeby i wartości, radzić sobie ze stresem oraz stosować techniki samomotywacji i planowania działań w codziennym życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie podstawowe zasady samoświadomości i inteligencji emocjonalnej	Poprawne wyjaśnienie pojęć w ćwiczeniach wprowadzających i testach krótkich scenariuszy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi identyfikować własne emocje, potrzeby i wartości	Poprawne rozpoznanie emocji w symulacjach i ćwiczeniach autorefleksyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami	Wykonanie ćwiczeń praktycznych zgodnie z instrukcją, zastosowanie przynajmniej jednej techniki radzenia sobie w scenariuszach sytuacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi wykorzystać nabyte kompetencje w dalszym rozwoju osobistym	Określenie własnych kroków rozwojowych na podstawie wskazówek podsumowujących i wniosków z ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Dolnośląska Akademia Rozwoju i Psychoterapii Sp. z o.o.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Dolnośląska Akademia Rozwoju i Psychoterapii Sp. z o.o.

Program

1. Wprowadzenie do samoświadomości i inteligencji emocjonalnej
2. Identyfikacja własnych emocji, potrzeb i wartości
3. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami
4. Ćwiczenia praktyczne – autorefleksja i analiza zachowań
5. Rozwijanie umiejętności samomotywacji i planowania działań
6. Podsumowanie i wskazówki do dalszego rozwoju kompetencji intrapersonalnych

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	980,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mirosław Schön

Certyfikowany trener biznesu, Psychoterapeuta Manager, Przedsiębiorca z wieloletnim doświadczeniem

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują certyfikat ukończenia szkolenia

Materiały warsztatowe dostosowane do treści szkolenia

Adres

ul. Wileńska 11/5

52-113 Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie realizowane jest w miejscu wskazanym przez klienta: w siedzibie organizatora, w sali udostępnionej przez klienta lub w wynajętej sali szkoleniowej dostosowanej do potrzeb grupy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Materiały szkoleniowe i ćwiczeniowe, miejsce dostosowane do pracy w grupach
- Wi-fi

Kontakt



Mirosław Schön

E-mail biuro.darip@gmail.com

Telefon (+48) 661 359 708