



Lider w zrównoważonej organizacji – efektywność zespołu, odporność i racjonalne wykorzystanie zasobów

Numer usługi 2025/12/17/131563/3219197

5 242,00 PLN brutto

5 242,00 PLN netto

308,35 PLN brutto/h

308,35 PLN netto/h

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

201 ocen

📍 Sosnowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 28.03.2026 do 29.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które w swojej pracy odpowiadają lub przygotowują się do pełnienia ról związanych z organizacją pracy innych, podejmowaniem decyzji oraz funkcjonowaniem w warunkach presji czasu i zmian. Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą formalnie potwierdzić swoje kwalifikacje w obszarze zarządzania zespołem, komunikacji liderskiej, motywowania pracowników, prowadzenia trudnych rozmów oraz zarządzania energią i odpornością psychiczną w środowisku pracy.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach realizowanych w ramach działań 6.6 oraz 10.17, ukierunkowanych na rozwój kompetencji przyszłości i edukację dorosłych, niezależnie od branży czy sektora gospodarki.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

27-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

Cel

Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestników do świadomego i odpowiedzialnego pełnienia ról liderских oraz organizowania pracy zespołów w warunkach zmian i presji, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju. Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie zarządzania zespołem, komunikacji, motywowania, prowadzenia trudnych rozmów oraz racjonalnego gospodarowania energią własną i zespołu, wspierając długofalową efektywność, dobrostan pracowników i stabilność procesów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia style przywództwa oraz ich wpływ na efektywność zespołu, motywację pracowników i stabilność procesów w warunkach presji i zmian	Wskazuje cechy stylów przywództwa i opisuje ich konsekwencje organizacyjne.	Test teoretyczny
Charakteryzuje rolę lidera w racjonalnym wykorzystaniu zasobów ludzkich oraz realizacji celów organizacji zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju	Wyjaśnia zależności między stylem zarządzania, dobrostanem pracowników i długofalową efektywnością.	Test teoretyczny
Określa zasady skutecznej komunikacji lidera z pracownikiem w sytuacjach presji czasu, zmian i oporu zespołu.	Wymienia elementy komunikacji ograniczającej konflikty i chaos organizacyjny	Test teoretyczny
Dobiera sposoby komunikowania oczekiwań, decyzji i informacji zwrotnej w codziennej pracy.	Przedstawia przykłady zastosowania narzędzi komunikacyjnych i feedbackowych.	Test teoretyczny
Opisuje sposób prowadzenia trudnych rozmów z pracownikami w sytuacjach konfliktowych lub obciążających emocjonalnie.	Opisuje przebieg rozmowy i zastosowane zasady komunikacji.	Analiza dowodów i deklaracji
Opracowuje plan zarządzania własną energią i obciążeniem w pracy liderские	Opisuje zaplanowane działania zapobiegające przeciążeniu i wypaleniu	Analiza dowodów i deklaracji
Komunikuje się z zespołem w sposób oparty na szacunku, jasności i dialogu.	Opisuje własną rolę w budowaniu bezpiecznej komunikacji zespołowej	Analiza dowodów i deklaracji
Adaptuje się do zmian i presji, wspierając bezpieczeństwo psychologiczne zespołu.	Opisuje sytuacje adaptacyjne i zastosowane strategie działania.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

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	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1: Styl przywództwa a efektywność zespołu w warunkach zrównoważonego rozwoju

Moduł wprowadza uczestników w rolę lidera jako osoby odpowiedzialnej nie tylko za wyniki, ale również za sposób wykorzystania zasobów ludzkich w organizacji. Omawiane są różne style przywództwa i ich wpływ na motywację, zaangażowanie oraz stabilność zespołu. Uczestnicy analizują, w jaki sposób presyjny styl zarządzania prowadzi do przeciążenia, rotacji i spadku efektywności, a styl wspierający sprzyja trwałości kompetencji i długofalowym celom organizacji, w tym celom zrównoważonego rozwoju.

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – str. 49 (kompetencje dla innowacji i transformacji)
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41 (innowacje organizacyjne)

Moduł 2: Komunikacja lidera z pracownikiem jako element efektywności procesów

Moduł koncentruje się na komunikacji jako narzędziu ograniczającym chaos, konflikty i straty organizacyjne. Uczestnicy uczą się formułować jasne oczekiwania, komunikować decyzje oraz reagować na emocje i opór w sposób, który nie eskaluje napięć. Szczególny nacisk położony jest na komunikację w warunkach presji czasu i wyniku oraz na jej wpływ na efektywne wykorzystanie energii zespołu i jakości realizowanych procesów.

- RSI 2030 – str. 47 (wyzwania społeczne i organizacyjne)
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42 (efektywność procesów)

Moduł 3: Motywowanie i konstruktywny feedback wspierający rozwój potencjału

Moduł pokazuje, jak motywować i udzielać informacji zwrotnej w sposób, który wzmacnia odpowiedzialność i samodzielność, zamiast generować stres i wypalenie. Uczestnicy poznają zasady konstruktywnego feedbacku oraz różnice między motywowaniem krótkoterminowym a długofalowym rozwojem potencjału. Omawiany jest wpływ kultury feedbacku na stabilność zespołów, utrzymanie kompetencji oraz efektywność pracy w perspektywie długoterminowej.

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 4: Trudne rozmowy – lider w relacji z zespołem

Moduł poświęcony jest prowadzeniu trudnych rozmów w sytuacjach konfliktowych, obciążających emocjonalnie lub związanych z presją oczekiwań. Uczestnicy uczą się, jak zachować spokój, jasność komunikacji i autorytet, jednocześnie dbając o relacje i dobrostan zespołu. Moduł pokazuje, jak nieprzemyślane reakcje emocjonalne prowadzą do strat społecznych i organizacyjnych oraz jak im przeciwdziałać.

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

Moduł 5: Esencjalizm i priorytety – mniej chaosu, więcej wartości

Moduł koncentruje się na umiejętności wyboru działań o największej wartości i eliminowania nadmiaru zadań, które generują chaos i przeciążenie. Uczestnicy uczą się rozróżniać działania ważne od pilnych oraz podejmować decyzje wspierające cele strategiczne. Omawiane są konsekwencje braku priorytetów dla efektywności pracy lidera i zespołu oraz dla racjonalnego wykorzystania zasobów organizacji.

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 6: Zarządzanie energią i przeciążeniem lidera

Moduł pokazuje, jak zarządzać własną energią psychiczną i fizyczną w pracy wymagającej ciągłej dostępności i odpowiedzialności. Uczestnicy uczą się rozpoznawać sygnały przeciążenia, planować mikro-przerwy oraz stosować zasady higieny psychicznej. Podkreślana jest rola lidera jako wzorca dla zespołu w zakresie dbania o równowagę i zapobiegania wypaleniu.

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

Moduł 7: Odporność psychiczna w warunkach presji i zmian

Moduł przygotowuje uczestników do funkcjonowania w warunkach długotrwałej presji, zmienności i niepewności. Omawiane są mechanizmy regulacji emocji, utrzymywania jakości decyzji oraz zachowania stabilności w sytuacjach kryzysowych. Uczestnicy uczą się, jak odporność psychiczna lidera wpływa na bezpieczeństwo psychologiczne zespołu i ciągłość realizowanych procesów.

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 19

Moduł 8: Indywidualny plan wdrożenia – lider jako stabilny element systemu

Moduł końcowy ma charakter podsumowujący i wdrożeniowy. Uczestnicy dokonują analizy własnego stylu przywództwa, obszarów przeciążenia i kluczowych wyzwań. Na tej podstawie opracowują indywidualny plan wdrożenia poznanych narzędzi w codziennej pracy, ukierunkowany na poprawę skuteczności, dobrostanu oraz stabilności zespołu i organizacji.

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 9 - Walidacja - przeprowadzenie i sprawdzenie testu teoretycznego i analizy dowodów i deklaracji

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji i certyfikat w dniu jej przeprowadzenia.

Kwalifikacje: Specjalista ds. zarządzania

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut. Szkolenie obejmuje 17 godzin dydaktycznych, w tym **9 godzin zajęć teoretycznych i 8 godzin zajęć praktycznych.**

Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Styl przywództwa a efektywność zespołu w warunkach zrównoważonego rozwoju	Tamara Majos	28-03-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 11 Komunikacja lidera z pracownikiem jako element efektywności procesów	Tamara Majos	28-03-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 11 przerwa	Tamara Majos	28-03-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 11 Motywowanie i konstruktywny feedback wspierający rozwój potencjału	Tamara Majos	28-03-2026	11:15	12:45	01:30
5 z 11 Trudne rozmowy – lider w relacji z zespołem	Tamara Majos	28-03-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 11 Esencjalizm i priorytety – mniej chaosu, więcej wartości	Tamara Majos	29-03-2026	08:00	09:30	01:30
7 z 11 Zarządzanie energią i przeciążeniem lidera	Tamara Majos	29-03-2026	09:30	11:00	01:30
8 z 11 przerwa	Tamara Majos	29-03-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 11 Odporność psychiczna w warunkach presji i zmian	Tamara Majos	29-03-2026	11:15	12:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 Indywidualny plan wdrożenia – lider jako stabilny element systemu	Tamara Majos	29-03-2026	12:45	14:15	01:30
11 z 11 Walidacja - sprawdzenie testu teoretyczny i analizy dowodów i deklaracji	-	29-03-2026	14:15	15:00	00:45

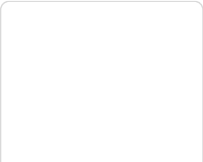
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 242,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 242,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	308,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	308,35 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Tamara Majos



Prowadząca jest psychologiem, trenerem mentalnym oraz psychologiem biznesu i sportu, od ponad 5 lat aktywnie pracującą z osobami dorosłymi w obszarze radzenia sobie ze stresem, samoregulacji emocjonalnej i budowania zrównoważonych nawyków wspierających dobrostan.

Posiada tytuł magistra psychologii w biznesie. W przeciągu 5 lat prowadziła m.in. 192 godziny szkoleń z dialogu motywacyjnego, komunikacji i Porozumienia bez Przemocy (NVC) oraz 16-godzinne szkolenie z rozwiązywania konfliktów. Zdobyte kompetencje wzmacniają jej zdolność do prowadzenia warsztatów rozwijających świadomość emocjonalną, empatyczną komunikację oraz umiejętność współpracy – kluczowe elementy zielonych kompetencji.

Jako współzałożycielka marki ViMentis w ostatnich latach prowadzi liczne szkolenia, warsztaty i konsultacje z zakresu umiejętności interpersonalnych, komunikacji wspierającej, radzenia sobie ze stresem, motywacji oraz mentalnego przygotowania do funkcjonowania w środowisku wymagającym.

W swojej pracy koncentruje się na rozwoju odporności psychicznej, świadomym zarządzaniu emocjami i energią oraz na budowaniu prozdrowotnych, zrównoważonych nawyków wspierających dobrostan. Specjalizuje się w pracy z dorosłymi nad rozpoznawaniem reakcji stresowych, samoregulacją emocjonalną oraz kształtowaniem nawyków wspierających równowagę psychiczną i społeczną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Informacja o zwolnieniu z podatku VAT:

Usługa szkoleniowa może korzystać ze zwolnienia z podatku od towarów i usług (VAT), zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa podatkowego, wyłącznie w przypadku, gdy osoba otrzymująca usługę spełnia wszystkie przesłanki wymagane do zastosowania zwolnienia.

Aby skorzystać ze zwolnienia z podatku VAT, uczestnik zobowiązany jest do przedłożenia dostawcy usługi dokumentów lub oświadczeń potwierdzających spełnienie warunków uprawniających do zastosowania zwolnienia. Brak wymaganych dokumentów skutkuje opodatkowaniem usługi VAT według właściwej stawki.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.2013.poz. 1722 z późniejszymi zmianami)

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji i certyfikat w dniu jej przeprowadzenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut. Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584