



Akademia Rozwoju
Iwona Mieczysława
Brak ocen dla tego dostawcy

FRIS® indywidualnie – badanie, raport i sesja omówienia

Numer usługi 2026/01/14/50220/3258000

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🗉 Coaching

🕒 5 h

📅 02.02.2026 do 31.03.2026

550,00 PLN brutto

550,00 PLN netto

110,00 PLN brutto/h

110,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Negocjacje
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe (pracownicy, specjaliści, liderzy, przedsiębiorcy), które chcą: lepiej rozumieć swój styl myślenia i działania, chcą poprawić synergie współpracy i komunikację, uporządkować przeciążenie/napięcia w relacjach oraz podejmować decyzje zawodowe w sposób bardziej świadomy. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	30-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	5
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po usłudze identyfikuje i nazywa swój naturalny styl myślenia i działania wg FRIS®, analizuje wpływ stylu na komunikację i decyzje oraz projektuje mini-plan wdrożenia wskazówek rozwojowych w pracy i życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje dominujący styl myślenia i działania wg FRIS® oraz opisuje jego charakterystykę w kontekście własnej pracy.	wskazuje swój styl na podstawie raportu FRIS®, opisuje min. 3 mocne strony i 3 ryzyka przeciążeniowe stylu (w tym pod stresem).	Wywiad ustrukturyzowany
Analizuje wpływ własnego stylu na komunikację i podejmowanie decyzji w typowych sytuacjach zawodowych.	analizuje 2 rzeczywiste sytuacje z pracy (decyzja/konflikt/współpraca) przez pryzmat FRIS®, wskazuje czynniki stylu, które wspierają i utrudniają działanie.	Wywiad ustrukturyzowany
Dobiera strategię komunikacji i współpracy dopasowaną do odmiennych stylów myślenia i działania innych osób.	rozpoznaje różnice stylów u innych na podstawie opisów zachowań, dobiera min. 3 konkretne techniki komunikacyjne/adaptacyjne do wskazanych sytuacji.	Wywiad ustrukturyzowany
Projektuje mini-plan rozwoju do wdrożenia „od jutra” (cele, działania, mierniki).	formułuje 1–2 cele rozwojowe, planuje działania i wskaźniki realizacji na najbliższe 2–4 tygodnie, wskazuje potencjalne bariery i działania zapobiegawcze.	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?

TAK

Program

Usługa coachingowa realizowana jest w relacji **1:1** (Coach – Uczestnik). Usługa obejmuje etap diagnostyczny FRIS® (badanie online), przygotowanie interpretacji wyników przez Coach'a oraz **sesję 1:1 – omówienie wyników trwające 5 godzin dydaktycznych (225 min)**, czas zegarowy 240 min; przerwa 11:15–11:30

Warunki organizacyjne realizacji usługi:

- Coaching odbywa się w formule 1:1 (bez podziału na grupy).
- Uczestnik wykonuje **test FRIS® na platformie najpóźniej 5 dni przed sesją omówienia** (warunek realizacji sesji).
- Sesja 1:1 realizowana jest w ustalonym terminie (zdalnie w czasie rzeczywistym)

Zakres tematyczny (główne moduły):

1. **Zapis i kwestie formalne:** rejestracja, akceptacja klauzul RODO, ustalenie zasad poufności i celu sesji.
2. **Badanie FRIS® online** (samodzielnie): wykonanie testu na platformie.
3. **Analiza wyników:** przygotowanie do omówienia na podstawie raportu FRIS®.
4. **Omówienie wyników – sesja coachingowa 1:1**
 - **Model FRIS®** i sposób interpretacji wyników; **walidacja psychometryczna FRIS®** (jak czytać raport i jakich wniosków nie wyciągać).
 - **Style poznawcze / Styl Myślenia FRIS®** – mocne strony, preferencje, ryzyka i przeciążenia.
 - **Styl Myślenia a Styl Działania FRIS®** – przełożenie na decyzje, tempo pracy, priorytetyzację, reakcje w stresie.
 - **Style Działania FRIS®** – praktyczne konsekwencje w środowisku zawodowym.
 - **Komunikacja i współpraca** – dopasowanie komunikacji do innych stylów; praca na przykładach Uczestnika.
 - **Proces FRIS® i rola w zespole** (oraz elementy raportu zespołowego FRIS®, jeśli Uczestnik pracuje w zespole i temat jest adekwatny).
 - **Etyka pracy ze Stylem Myślenia**
5. **Mini-plan wdrożenia:** ustalenie 1–2 celów i działań do zastosowania w praktyce (horyzont 2–4 tygodnie), podsumowanie wniosków.
6. **Walidacja efektów uczenia się** zgodnie z kartą walidacji i **Ewaluacja**- krótka ankieta po sesji.

Walidacja efektów uczenia się jest realizowana **w trakcie sesji 1:1** w formie **wywiadu ustrukturyzowanego oraz analizy przykładów Uczestnika i omówienia mini-planu wdrożenia**; jest wliczona w czas sesji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie	Iwona Mieczysłńska	09-02-2026	09:30	10:00	00:30
2 z 7 Moduł 1 Kontrakt coachingowy, zasady pracy, etyka.	Iwona Mieczysłńska	09-02-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 MODUŁ 2 Style poznawcze / Styl Myślenia FRIS® – mocne strony, ryzyka, przeciążenia; praca na przykładach Uczestnika.	Iwona Mieczysłńska	09-02-2026	10:45	11:15	00:30
4 z 7 Przerwa	Iwona Mieczysłńska	09-02-2026	11:15	11:30	00:15
5 z 7 MODUŁ 3 Styl Myślenia a Styl Działania FRIS®; Style Działania FRIS® – decyzje, priorytety, działanie pod presją; analiza 1 – 2 sytuacji zawodowych.	Iwona Mieczysłńska	09-02-2026	11:30	12:15	00:45
6 z 7 MODUŁ 4 Komunikacja i współpraca + rola w zespole (elementy procesu/raportu zespołowego FRIS® – adekwatnie do sytuacji Uczestnika); mini-plan wdrożenia i podsumowanie.	Iwona Mieczysłńska	09-02-2026	12:15	13:00	00:45
7 z 7 Walidacja efektów uczenia się (wywiad ustrukturyzowany + weryfikacja mini-planu wdrożenia).	-	09-02-2026	13:00	13:30	00:30

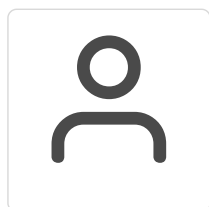
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	550,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	110,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Mieczyska

Iwona Mieczyska – trenerka biznesu, coachka i menedżerka z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Magister socjologii, absolwentka studiów podyplomowych z coachingu na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Certyfikowana trenerka FRIS® oraz IES, oraz Coacha ICF ACSTH. Ukończyła liczne szkolenia z zakresu zarządzania, przywództwa, komunikacji, kompetencji cyfrowych, AI oraz zrównoważonego rozwoju.

Przez blisko 19 lat pełniła funkcję menedżera regionalnego, zarządzając rozproszonymi zespołami liczącymi ponad 60 osób. Odpowiadała m.in. za rekrutację, wdrażanie pracowników, szkolenia, realizację celów sprzedażowych oraz analizę wyników. Doświadczenie to stanowi podstawę jej praktycznego podejścia do szkoleń i coachingu.

Od 2019 realizuje projekty rozwojowe dla biznesu, administracji publicznej, edukacji i sektora NGO. Zrealizowała ponad 5300 godzin szkoleń i warsztatów, szkoląc ponad 2600 uczestników.

Specjalizuje się w rozwoju kompetencji menedżerskich i zespołowych, komunikacji, zarządzaniu zmianą, odporności psychicznej, kompetencjach cyfrowych oraz zastosowaniu sztucznej inteligencji w pracy i marketingu. Jako certyfikowana trenerka FRIS® prowadzi coaching oraz procesy rozwojowe dla liderów i zespołów w oparciu o narzędzie FRIS®. W swojej działalności szkoleniowej koncentruje się także na na komunikacji marketingowej w obszarze zrównoważonego rozwoju, ESG i CSR oraz przeciwdziałaniu greenwashingowi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

indywidualny raport FRIS® (wersja elektroniczna),

praktyczne wskazówki rozwojowe + mini-plan wdrożenia,

podsumowanie wniosków do wykorzystania w codziennym działaniu

Raport z wykonania coachingu (raport z realizacji usługi/raport walidacyjny).

Warunki uczestnictwa

wymagane wykonanie badania FRIS® online przed sesją omówienia,

Badanie FRIS® ma charakter diagnostyczny i jest wykonywane poza czasem usługi ujętym w harmonogramie (nie stanowi e-learningu).

dostęp do poczty e-mail (do przesłania linku do badania oraz materiałów),

w przypadku formy online: spełnienie minimalnych warunków technicznych

Informacje dodatkowe

sługa realizowana online w całej Polsce lub stacjonarnie w Poznaniu (wariant stacjonarny rekomendowany jako osobna karta w BUR).

Usługa dedykowana dla Uczestników Projektu: Małopolski pociąg do kariery – sezon 1 (MP) i/lub Nowy start w Małopolsce z EURESem (NSE) – zgodnie z zasadami projektu.

Możliwość dofinansowania (SUS 3.0 + BUR) – zgodnie z zasadami operatora/regionu.

Faktura: zwolnienie z VAT

Liczba godzin usługi wskazana w Karcie Usługi została podana w godzinach dydaktycznych (45 minut). Sesja 1:1 obejmuje łącznie **5 godziny dydaktyczne (225 minut) czas zegarowy 240 min, przerwa 11:15–11:30** realizowane w czasie rzeczywistym, w tym przerwy wliczone w czas usługi: **przerwa 1: 11:15–11:30 (15 min)**. Badanie FRIS® online wykonywany jest samodzielnie przez Uczestnika **najpóźniej 5 dni przed sesją omówienia** (warunek realizacji usługi)."

Warunki techniczne

Platforma/komunikator: **MS Teams**

Sprzęt: komputer/laptop/tablet z kamerą i mikrofonem (zalecane słuchawki).

Łącze internetowe: stabilne połączenie umożliwiające wideorozmowę.

Oprogramowanie: aktualna przeglądarka internetowa i/lub aplikacja komunikatora.

Kontakt



IWONA MIECZYŃSKA

E-mail biuro@akademiaim.pl

Telefon (+48) 669 397 852