



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

731 ocen

Twój Rozwój, Twoja Siła – Masterclass Rozwoju Biznesowego

Numer usługi 2026/01/17/160205/3265230

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 23.02.2026 do 02.03.2026

10 200,00 PLN brutto

10 200,00 PLN netto

170,00 PLN brutto/h

170,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

- pracowników mikro, małych, średnich i dużych przedsiębiorstw,
- przedsiębiorców oraz osób prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą,
- osób planujących rozwój kariery zawodowej lub zmianę ścieżki zawodowej,
- osób pełniących lub przygotowujących się do ról menedżerskich i liderskich,
- osób chcących zwiększyć swoją efektywność, pewność siebie oraz odporność psychiczną,
- osób doświadczających wyzwań związanych ze stresem, zmianą lub wypaleniem zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

22-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

60

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

Celem szkolenia jest kompleksowy rozwój kluczowych kompetencji osobistych i społecznych uczestników, umożliwiających skuteczniejsze funkcjonowanie w życiu zawodowym i osobistym. Uczestnicy wzmocnią swoją samoświadomość, odporność psychiczną, umiejętności komunikacyjne oraz zdolność do świadomego zarządzania własnym potencjałem, emocjami i relacjami.

Szkolenie wspiera rozwój postawy odpowiedzialności za własny rozwój, zwiększenie pewności siebie, efektywności działania oraz zdolności adaptacji d

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – uczestnik: - zna mechanizmy rozwoju osobistego i zawodowego, - rozumie znaczenie samoświadomości, motywacji i odporności psychicznej, - zna zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej, - rozumie wpływ emocji i przekonań na zachowanie i efektywność. Umiejętności – uczestnik: - potrafi świadomie wyznaczać cele rozwojowe i zawodowe, - stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i presją, - komunikuje się w sposób asertywny i empatyczny, - potrafi efektywnie zarządzać swoim czasem i energią, - wykorzystuje swoje mocne strony w pracy i relacjach. Kompetencje społeczne – uczestnik: - wykazuje gotowość do ciągłego rozwoju i uczenia się, - buduje odpowiedzialną postawę wobec własnych decyzji, - jest otwarty na informację zwrotną i współpracę, - działa z większą pewnością siebie i świadomością własnej wartości.	test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę	Test teoretyczny
		Wywiad swobodny
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny

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

Program szkoleniowy:

Moduł 1. Samoświadomość jako fundament rozwoju (10 godzin)

- Wprowadzenie do rozwoju osobistego i zawodowego
- Autodiagnoza potencjału, talentów i obszarów do rozwoju
- Wartości osobiste i zawodowe – identyfikacja i hierarchizacja
- Przekonania wspierające i ograniczające – praca nad zmianą schematów
- Budowanie postawy odpowiedzialności za własny rozwój

Moduł 2. Cele, motywacja i planowanie rozwoju (10 godzin)

- Określanie celów osobistych i zawodowych (krótko- i długoterminowych)
- Metody skutecznego wyznaczania celów (SMART, OKR – w ujęciu rozwojowym)
- Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
- Utrzymywanie zaangażowania i konsekwencji w działaniu
- Tworzenie indywidualnego planu rozwoju

Moduł 3. Inteligencja emocjonalna i odporność psychiczna (10 godzin)

- Emocje – ich rola i wpływ na decyzje oraz zachowanie
- Rozpoznawanie i nazywanie emocji
- Regulacja emocji w sytuacjach trudnych i stresowych
- Stres i presja – źródła, mechanizmy i skutki
- Budowanie odporności psychicznej i elastyczności w działaniu

Moduł 4. Komunikacja interpersonalna i asertywność (10 godzin)

- Podstawy skutecznej komunikacji
- Style komunikacyjne i bariery w porozumiewaniu się
- Komunikacja oparta na empatii i szacunku
- Asertywność – wyrażanie potrzeb, opinii i granic
- Informacja zwrotna i radzenie sobie z krytyką

Moduł 5. Zarządzanie sobą w czasie i energią (10 godzin)

- Priorytety i cele a codzienne działania
- Zarządzanie czasem – planowanie i organizacja pracy
- Zarządzanie energią i koncentracją
- Work-life balance i dobrostan psychiczny
- Przeciwdziałanie przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu

Moduł 6. Integracja kompetencji i utrwalanie efektów rozwoju (10 godzin)

- Podsumowanie procesu rozwojowego
- Łączenie kompetencji osobistych, emocjonalnych i komunikacyjnych
- Praca na realnych sytuacjach uczestników
- Opracowanie indywidualnego planu działań po szkoleniu

- Ewaluacja i utrwalanie efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 72

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 72 Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	08:10	08:55	00:45
2 z 72 Rozwój osobisty i zawodowy – kluczowe obszary	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	08:55	09:40	00:45
3 z 72 Autodiagnoza potencjału i zasobów	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	09:40	10:25	00:45
4 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	10:25	10:35	00:10
5 z 72 Mocne strony i talenty	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	10:35	11:20	00:45
6 z 72 Wartości osobiste i zawodowe	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	11:20	12:05	00:45
7 z 72 Spójność wartości z działaniem	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	12:05	12:50	00:45
8 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	12:50	13:00	00:10
9 z 72 Przekonania wspierające i ograniczające	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	13:00	13:45	00:45
10 z 72 Zmiana schematów myślenia	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	13:45	14:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 72 Postawa odpowiedzialności za własny rozwój	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	14:30	15:15	00:45
12 z 72 Podsumowanie dnia i refleksja	Marcin Wrzosekiewicz	23-02-2026	15:15	16:00	00:45
13 z 72 Cele osobiste i zawodowe	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	08:10	08:55	00:45
14 z 72 Znaczenie celów w rozwoju	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	08:55	09:40	00:45
15 z 72 Wyznaczanie celów rozwojowych	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	09:40	10:25	00:45
16 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	10:25	10:35	00:10
17 z 72 Metody formułowania celów (SMART)	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	10:35	11:20	00:45
18 z 72 Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	11:20	12:05	00:45
19 z 72 Czynniki wpływające na zaangażowanie	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	12:05	12:50	00:45
20 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	12:50	13:00	00:10
21 z 72 Bariery w realizacji celów	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	13:00	13:45	00:45
22 z 72 Prokrastynacja i jej mechanizmy	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	13:45	14:30	00:45
23 z 72 Tworzenie indywidualnego planu rozwoju	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 72 Podsumowanie dnia	Marcin Wrzosekiewicz	24-02-2026	15:15	16:00	00:45
25 z 72 Emocje i ich funkcje	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	08:10	08:55	00:45
26 z 72 Świadomość emocjonalna	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	08:55	09:40	00:45
27 z 72 Rozpoznawanie emocji u siebie	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	09:40	10:25	00:45
28 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	10:25	10:35	00:10
29 z 72 Emocje w relacjach zawodowych	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	10:35	11:20	00:45
30 z 72 Regulacja emocji	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	11:20	12:05	00:45
31 z 72 Emocje a decyzje	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	12:05	12:50	00:45
32 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	12:50	13:00	00:10
33 z 72 Empatia w komunikacji	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	13:00	13:45	00:45
34 z 72 Komunikacja emocjonalna	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	13:45	14:30	00:45
35 z 72 Ćwiczenia praktyczne	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	14:30	15:15	00:45
36 z 72 Podsumowanie dnia	Marcin Wrzosekiewicz	25-02-2026	15:15	16:00	00:45
37 z 72 Stres – definicja i źródła	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	08:10	08:55	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 72 Reakcje organizmu na stres	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	08:55	09:40	00:45
39 z 72 Diagnoza własnych stresorów	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	09:40	10:25	00:45
40 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	10:25	10:35	00:10
41 z 72 Techniki radzenia sobie ze stresem	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	10:35	11:20	00:45
42 z 72 Regulacja napięcia emocjonalnego	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	11:20	12:05	00:45
43 z 72 Odporność psychiczna – kluczowe elementy	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	12:05	12:50	00:45
44 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	12:50	13:00	00:10
45 z 72 Elastyczność psychiczna	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	13:00	13:45	00:45
46 z 72 Radzenie sobie ze zmianą	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	13:45	14:30	00:45
47 z 72 Wzmacnianie zasobów osobistych	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	14:30	15:15	00:45
48 z 72 Podsumowanie dnia	Marcin Wrzosekiewicz	26-02-2026	15:15	16:00	00:45
49 z 72 Podstawy skutecznej komunikacji	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	08:10	08:55	00:45
50 z 72 Style komunikacyjne	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	08:55	09:40	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
51 z 72 Bariery komunikacyjne	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	09:40	10:25	00:45
52 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	10:25	10:35	00:10
53 z 72 Komunikacja empatyczna	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	10:35	11:20	00:45
54 z 72 Asertywność – podstawy	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	11:20	12:05	00:45
55 z 72 Wyrażanie potrzeb i granic	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	12:05	12:50	00:45
56 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	12:50	13:00	00:10
57 z 72 Informacja zwrotna	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	13:00	13:45	00:45
58 z 72 Radzenie sobie z krytyką	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	13:45	14:30	00:45
59 z 72 Trudne rozmowy – ćwiczenia	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	14:30	15:15	00:45
60 z 72 Podsumowanie dnia	Marcin Wrzosekiewicz	27-02-2026	15:15	16:00	00:45
61 z 72 Zarządzanie sobą w czasie	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	08:10	08:55	00:45
62 z 72 Priorytety i planowanie	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	08:55	09:40	00:45
63 z 72 Efektywność osobista	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	09:40	10:25	00:45
64 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	10:25	10:35	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
65 z 72 Zarządzanie energią	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	10:35	11:20	00:45
66 z 72 Koncentracja i regeneracja	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	11:20	12:05	00:45
67 z 72 Work-life balance	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	12:05	12:50	00:45
68 z 72 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	12:50	13:00	00:10
69 z 72 Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	13:00	13:45	00:45
70 z 72 Integracja zdobytych kompetencji	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	14:30	15:15	00:45
71 z 72 Indywidualny plan działań	Marcin Wrzosekiewicz	02-03-2026	14:30	15:45	01:15
72 z 72 Walidacja	-	02-03-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	170,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wrzosciewicz

Marcin Wrzosciewicz -sprzedaż, obsługa klienta, marketing, zarządzanie zasobami ludzkimi, umiejętności miękkie,

02.2020 - ALEF Centrum Nauki, Rozwoju i Doradztwa - trener, szkoleniowiec

2020 College Medyczny- trener, szkoleniowiec

2020 Konsorcjum Naukowo-Edukacyjne - wykładowca, trener

2018 Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi - wykładowca, trener

2014-2019 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Mercedes-Benz "Rita Motors"

2013-2014 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Hyundai- "Folwark samochodowy"

2012-2013 Specjalista ds. ubezpieczeń- PZU

1999-2012 Prowadzenie własnej firmy- Sprzedaż pamiątek regionalnych

1996-1997 Zamek w Chęcinach Obsługa Ruchu Turystycznego

1997-2002 Akademia Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej, Kraków, Studia Magisterskie, Historia

2003-2004 Akademia Świętokrzyska, Kielce Studia Podyplomowe - Informatyka, Logopedia, Doradztwo zawodowe i coaching.

KURSY, SZKOLENIA, STUDIA PODYPLOMOWE

- Trener umiejętności społecznych
- AAC – Wspomagające i alternatywne metody komunikacji
- Szkolenie PECS- szybkie nauczania umiejętności porozumiewania się osoby, które nie posiadają funkcjonalnej mowy.
- Narzędzia komunikacji interpersonalnej w codziennej pracy nauczyciela
- Rozwijanie zdolności poznawczych uczniów i kreatywności
- Nie straszny lęk i stres. Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z emocjami, lękiem i stresem?

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie stacjonarnej w siedzibie firmy, której pracownicy uczestniczą w szkoleniu. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Warunki techniczne

Zajęcia odbywać będą się zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie Jitsi Meet.

Procesor jednordzeniowy 1 GB lub szybszy Pamięć RAM 1 GB lub większa

: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach: - dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie). - dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie). Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Jitsi Meet. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/> System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom: Android OS 4.0x lub nowszy macOS X 10.7 lub nowszy IOS 7.0 lub nowszy iPadOS 13 lub nowszy Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana) Windows 8 or 8.1 Windows 7 Windows Vista with SP1 lub nowszy Windows XP with SP3 lub nowszy Ubuntu 12.04 lub nowszy Mint 17.1 lub nowszy Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy Oracle Linux 6.4 lub nowszy CentOS 6.4 lub nowszy A Fedora 21 lub nowszy OpenSUSE 13.2 lub nowszy ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Kontakt



PATRYCJA CHABA

E-mail patrycja.chaba@irin.pl

Telefon (+48) 731 592 849