



Skuteczność 2.0: Jak pracować mądrzej, a nie dłużej - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/01/19/180138/3267229

3 075,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

192,19 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

HC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

982 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 10.03.2026 do 11.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	1. Menedżerowie średniego i wyższego szczebla 2. Specjaliści ds. sprzedaży i marketingu 3. Liderzy zespołów 4. Właściciele małych i średnich firm 5. Freelancerzy 6. Osoby zarządzające projektami 7. Osoby aspirujące do awansu zawodowego 8. Start-upowcy 9. Konsultanci biznesowi
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	09-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest realne zwiększenie skuteczności uczestników w pracy i codziennym działaniu poprzez nauczenie ich, jak osiągać więcej wyników przy mniejszym nakładzie czasu i energii. Szkolenie pokazuje sprawdzone, praktyczne metody pracy, które pozwalają uporządkować zadania, skupić się na tym, co naprawdę ważne, oraz wyeliminować działania nieprzynoszące wartości.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Pracuje skuteczniej, koncentrując się na działaniach o najwyższej wartości.	uczestnik potrafi wskazać kluczowe zadania generujące największe efekty oraz świadomie eliminować działania zbędne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządza czasem i energią w sposób pozwalający osiągać lepsze wyniki bez wydłużania czasu pracy	planuje dzień i tydzień pracy w oparciu o priorytety oraz własne cykle energii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Podejmuje decyzje szybciej i z większą pewnością	stosuje proste modele decyzyjne ograniczające chaos i odkładanie działań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje własny, spójny system pracy zwiększający produktywność i koncentrację.	opracowuje indywidualny system planowania i realizacji zadań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odzyskuje poczucie kontroli nad zadaniami i obciążeniem pracą	wskazuje konkretne zmiany, które wdroży po szkoleniu w celu poprawy efektywności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 szkolenia

Dzień 1

- Wprowadzenie do skuteczności 2.0
- Produktywność vs. przepracowanie
- Zarządzanie energią
- Priorytety i decyzje

Dzień 2

- Budowanie osobistego systemu pracy
- Koncentracja i praca głęboka
- Eliminowanie chaosu i rozproszeń
- Plan wdrożeniowy
- Podsumowanie
- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

- 1) Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 45 minut.
- 2) Przerwy ujęte w harmonogramie nie są wliczane w czas trwania szkolenia.
- 3) Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wprowadzenie do skuteczności 2.0	DOMINIK HAMERA	10-03-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 14 Produktywność vs. Przepracowanie	DOMINIK HAMERA	10-03-2026	09:00	11:00	02:00
3 z 14 Przerwa	DOMINIK HAMERA	10-03-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 14 Zarządzanie energią	DOMINIK HAMERA	10-03-2026	11:30	13:30	02:00
5 z 14 Przerwa	DOMINIK HAMERA	10-03-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 Priorytety i decyzje	DOMINIK HAMERA	10-03-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 14 Budowanie osobistego systemu pracy	DOMINIK HAMERA	11-03-2026	08:00	09:30	01:30
8 z 14 Koncentracja i praca głęboka	DOMINIK HAMERA	11-03-2026	09:30	11:00	01:30
9 z 14 Przerwa	DOMINIK HAMERA	11-03-2026	11:00	11:30	00:30
10 z 14 Eliminowanie chaosu i rozproszeń	DOMINIK HAMERA	11-03-2026	11:30	12:30	01:00
11 z 14 Plan wdrożeniowy	DOMINIK HAMERA	11-03-2026	12:30	13:30	01:00
12 z 14 Przerwa	DOMINIK HAMERA	11-03-2026	13:30	14:00	00:30
13 z 14 Podsumowanie	DOMINIK HAMERA	11-03-2026	14:00	14:30	00:30
14 z 14 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	DOMINIK HAMERA	11-03-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 075,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,19 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DOMINIK HAMERA

Jestem doświadczonym szkoleniowcem i doradcą biznesowym z 10-letnim stażem, specjalizującym się w pozyskiwaniu funduszy (ponad 200 mln zł dla klientów) oraz kompleksowym wsparciu w zarządzaniu, motywacji i optymalizacji procesów organizacyjnych. Absolwent AWF Warszawa (kierunek: Wychowanie Fizyczne, specjalność: Menedżer), łączę wiedzę akademicką z praktyką biznesową, prowadząc szkolenia z zakresu tworzenia dokumentów unijnych, automotywacji, radzenia sobie ze stresem oraz skutecznego zarządzania dla właścicieli firm, kadry kierowniczej i sektora MŚP. Z ponad 2000 godzin szkoleń i 3000 przeszkolonych osób, oferuję spersonalizowane rozwiązania, które przekładają się na mierzalne sukcesy – od pozyskania finansowania po wzrost efektywności zespołów. Moja misja? Przekazywać wiedzę, która napędza rozwój zarówno firm, jak i ich zespołów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Prezentacja
2. Karty pracy
3. Plan działań

Informacje dodatkowe

Metody pracy

- Warsztaty praktyczne
- Ćwiczenia indywidualne
- Analiza przypadków

Do wybranej metody walidacji nie jest potrzebny walidator, ponieważ uczestnicy dostają link do wypełnienia testu

Warunki techniczne

1. **Platforma komunikacyjna** — Microsoft Teams;

2. **Wymagania sprzętowe:** komputer stacjonarny/laptop, mikrofon, kamera internetowa, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min. 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB;

3. **Sieć:** łącze internetowe minimum 50 kb/s;

4. **System operacyjny:** minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia);

5. **Okres ważności linku:** od 1 h przed godziną rozpoczęcia szkolenia w dniu pierwszym do godziny po zakończeniu szkoleń w dniu ostatnim.

6. Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



DOMINIK HAMERA

E-mail office@hameracapital.eu

Telefon (+48) 888 677 422