



Od celów do realizacji: praktyczne narzędzia automotywacji - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/01/19/180138/3267235

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

📅 12.03.2026 do 13.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
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	15
Data zakończenia rekrutacji	11-03-2026
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 rozwinięcie kompetencji uczestników w zakresie budowania i utrzymywania automotywacji niezbędnej do skutecznej realizacji celów osobistych i zawodowych. Uczestnicy poznają mechanizmy motywacji, nauczą się przekładać cele na konkretne działania oraz radzić sobie z prokrastynacją, spadkiem energii i zniechęceniem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie mechanizmy motywacji i demotywacji.	wyjaśnia różnice między motywacją wewnętrzną i zewnętrzną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Formułuje cele w sposób sprzyjający realizacji.	tworzy cele realistyczne i mierzalne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje narzędzia automotywacji w praktyce.	wdraża minimum 2 techniki automotywacyjne.	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

Dzień 1

- Mechanizmy motywacji
- Cele, które działają
- Bariery realizacji
- Prokrastynacja

Dzień 2

- Automotywacja w praktyce
- Budowanie nawyków

- Radzenie sobie ze spadkiem energii
- Indywidualny plan działania
- 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 Mechanizmy motywacji	DOMINIK HAMERA	12-03-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 14 Cele, które działają	DOMINIK HAMERA	12-03-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 14 Przerwa	DOMINIK HAMERA	12-03-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 14 Bariery realizacji	DOMINIK HAMERA	12-03-2026	11:30	13:30	02:00
5 z 14 Przerwa	DOMINIK HAMERA	12-03-2026	13:30	14:00	00:30
6 z 14 Prokrastynacja	DOMINIK HAMERA	12-03-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 14 Automotywacja w praktyce	DOMINIK HAMERA	13-03-2026	08:00	09:00	01:00
8 z 14 Budowanie nawyków	DOMINIK HAMERA	13-03-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 14 Przerwa	DOMINIK HAMERA	13-03-2026	10:00	10:30	00:30
10 z 14 Radzenie sobie ze spadkiem energii	DOMINIK HAMERA	13-03-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 Indywidualny plan działania	DOMINIK HAMERA	13-03-2026	12:00	13:30	01:30
12 z 14 przerwa	DOMINIK HAMERA	13-03-2026	13:30	14:00	00:30
13 z 14 Podsumowanie	DOMINIK HAMERA	13-03-2026	14:00	14:30	00:30
14 z 14 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	DOMINIK HAMERA	13-03-2026	14:30	15:00	00:30

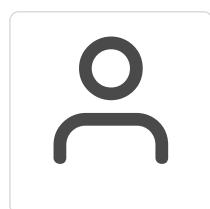
Cennik

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
Koszt osobogodziny netto	156,25 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. Skrypt szkoleniowy
2. Karty pracy
3. Plan wdrożeniowy

Informacje dodatkowe

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