



Automotywacja – rozwój i chęć do pracy jako źródło sukcesów zawodowych i osobistych, warsztaty

Numer usługi 2026/01/19/180138/3268180

2 650,00 PLN brutto
2 650,00 PLN netto
165,63 PLN brutto/h
165,63 PLN netto/h

HC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

982 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 05.03.2026 do 06.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• pracownicy i/lub właściciele chcący zmotywować samych siebie do podejmowania określonych działań • pracownicy z sektora MSP • przełożeni zarządzający zespołem Szkolenie jest przeznaczone przede wszystkim dla osób chcących rozwijać się zawodowo oraz odnosić sukcesy zawodowe poprzez pracę nad samym sobą
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	04-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie „Automotywacja – rozwój i chęć do pracy jako źródło sukcesów zawodowych i osobistych, warsztaty” przygotowuje uczestników do samodzielnego kierowania swoim rozwojem w życiu prywatnym i zawodowym, poznanie

metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz redukowania stresu. Usługa przygotowuje również do odpowiedniego wybierania najlepszych dla siebie technik motywacyjnych. Wpłynie także na przekonania i nawyki oraz umożliwi efektywniejszą pracę w zespole przy uświadamianiu wspólnych celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia kluczowe teorie motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.	Odróżnia motywację wewnętrzną od zewnętrznej na podstawie opisanych przykładów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje mechanizmy działania automotywacji	Rozróżnia elementy wpływające na długotrwałą i krótkotrwałą automotywację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje działania wspierające utrzymanie automotywacji.	Dobiera odpowiednie techniki do podanych scenariuszy związanych z utratą motywacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uzasadnia znaczenie automotywacji w pracy zespołowej.	Rozpoznaje sytuacje, w których automotywacja pomaga utrzymać pozytywną atmosferę w grupie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Ocenia wpływ własnej automotywacji na realizację wspólnych celów.	Rozróżnia zachowania wspierające i ograniczające realizację celów grupowych.	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

1. Automotywacja – czym jest, jakie formy może przybierać, dlaczego jest dla nas tak ważna?
2. Jak nastawić się na skuteczne działanie?
3. Wpływ nastawienia i podejścia do życia na rozwój w życiu prywatnym i zawodowym.
4. Metody autoanalizy i wpływania na własną motywację.
5. Jak czerpać satysfakcję z małych sukcesów?
6. Czym jest samoocena?
7. Porównanie optymistycznego i pesymistycznego podejścia do życia
8. Jak myśli „człowiek sukcesu”?
9. Techniki motywacyjne wprowadzenie
10. Motywacja pozytywna i negatywna.
11. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.
12. Czy wiem, co motywuje mnie najbardziej?
13. Praca nad własną motywacją.
14. Przekonania wspierające i ograniczające a moje życie zawodowe.
15. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 45 minut.

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.

W ciągu dnia są dwie przerwy o łącznej długości 60 minut które nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Automotywacja – czym jest, jakie formy może przybierać, dlaczego jest dla nas tak ważna?	Joanna Dubisz	05-03-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 19 Jak nastawić się na skuteczne działanie?	Joanna Dubisz	05-03-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 19 Wpływ nastawienia i podejścia do życia na rozwój w życiu zawodowym.	Joanna Dubisz	05-03-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 19 Przerwa	Joanna Dubisz	05-03-2026	10:30	11:00	00:30
5 z 19 Metody autoanalizy i wpływania na własną motywację.	Joanna Dubisz	05-03-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 19 Jak czerpać satysfakcję z małych sukcesów?	Joanna Dubisz	05-03-2026	12:00	13:00	01:00
7 z 19 Przerwa	Joanna Dubisz	05-03-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 19 Czym jest samoocena?	Joanna Dubisz	05-03-2026	13:30	14:00	00:30
9 z 19 Porównanie optymistycznego i pesymistycznego podejścia do życia w firmie	Joanna Dubisz	05-03-2026	14:00	15:00	01:00
10 z 19 Jak myśli „człowiek sukcesu”?	Joanna Dubisz	06-03-2026	08:00	09:00	01:00
11 z 19 Techniki motywacyjne wprowadzenie	Joanna Dubisz	06-03-2026	09:00	10:00	01:00
12 z 19 Motywacja pozytywna i negatywna.	Joanna Dubisz	06-03-2026	10:00	10:30	00:30
13 z 19 Przerwa	Joanna Dubisz	06-03-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.	Joanna Dubisz	06-03-2026	11:00	12:00	01:00
15 z 19 Czy wiem, co motywuje mnie najbardziej?	Joanna Dubisz	06-03-2026	12:00	13:00	01:00
16 z 19 Przerwa	Joanna Dubisz	06-03-2026	13:00	13:30	00:30
17 z 19 Praca nad własną motywacją.	Joanna Dubisz	06-03-2026	13:30	14:00	00:30
18 z 19 Przekonania wspierające i ograniczające a moje życie zawodowe.	Joanna Dubisz	06-03-2026	14:00	14:30	00:30
19 z 19 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja	Joanna Dubisz	06-03-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	165,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	165,63 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Dubisz

Joanna Dubisz to doświadczona szkoleniowiec specjalizująca się w obszarach sprzedaży oraz obsługi klienta. Swoją edukację rozpoczęła od ukończenia liceum profilowanego o kierunku socjalnym, co dało jej solidne podstawy w zakresie pracy z ludźmi i zrozumienia ich potrzeb. Karierę szkoleniowca rozpoczęła w 2018 roku i od tego czasu nieustannie rozwija swoje umiejętności, zdobywając liczne certyfikaty, w tym z zakresu pracy w zespole oraz radzenia sobie z trudnymi klientami. Joanna zrealizowała ponad 300 godzin szkoleń, prowadząc warsztaty zarówno dla firm, jak i klientów indywidualnych. Jej szkolenia cechują się praktycznym podejściem i są dostosowane do rzeczywistych potrzeb uczestników, dzięki czemu potrafi efektywnie przekazywać wiedzę, jednocześnie budując zaangażowanie i motywację w zespole. Dzięki swojemu doświadczeniu oraz umiejętnościom w zarządzaniu relacjami z klientem, Joanna cieszy się opinią eksperta w zakresie rozwijania kompetencji sprzedażowych i obsługi klienta." Joanna jest specjalistką do spraw zarządzania cyberbezpieczeństwem w firmach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów zostanie wysłany na maila każdego z uczestników szkolenia. Będą to podręczniki wraz z prezentacjami danego szkolenia.

Przerwy ustalane są przed szkoleniem wg preferencji uczestników.

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, 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

Kontakt



DOMINIK HAMERA



E-mail office@hameracapital.eu

Telefon (+48) 888 677 422