



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

Numer usługi 2026/01/23/161638/3278389

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

KORYCKI &
GRACZYK
CONSULTING
GROUP SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

545 ocen

📍 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	20
Data zakończenia rekrutacji	04-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

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?	DOMINIK HAMERA	05-03-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 19 Jak nastawić się na skuteczne działanie?	DOMINIK HAMERA	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.	DOMINIK HAMERA	05-03-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 19 Przerwa	DOMINIK HAMERA	05-03-2026	10:30	11:00	00:30
5 z 19 Metody autoanalizy i wpływania na własną motywację.	DOMINIK HAMERA	05-03-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 19 Jak czerpać satysfakcję z małych sukcesów?	DOMINIK HAMERA	05-03-2026	12:00	13:00	01:00
7 z 19 Przerwa	DOMINIK HAMERA	05-03-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 19 Czym jest samoocena?	DOMINIK HAMERA	05-03-2026	13:30	14:00	00:30
9 z 19 Porównanie optymistycznego i pesymistycznego podejścia do życia w firmie	DOMINIK HAMERA	05-03-2026	14:00	15:00	01:00
10 z 19 Jak myśli „człowiek sukcesu”?	DOMINIK HAMERA	06-03-2026	08:00	09:00	01:00
11 z 19 Techniki motywacyjne wprowadzenie	DOMINIK HAMERA	06-03-2026	09:00	10:00	01:00
12 z 19 Motywacja pozytywna i negatywna.	DOMINIK HAMERA	06-03-2026	10:00	10:30	00:30
13 z 19 Przerwa	DOMINIK HAMERA	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.	DOMINIK HAMERA	06-03-2026	11:00	12:00	01:00
15 z 19 Czy wiem, co motywuje mnie najbardziej?	DOMINIK HAMERA	06-03-2026	12:00	13:00	01:00
16 z 19 Przerwa	DOMINIK HAMERA	06-03-2026	13:00	13:30	00:30
17 z 19 Praca nad własną motywacją.	DOMINIK HAMERA	06-03-2026	13:30	14:00	00:30
18 z 19 Przekonania wspierające i ograniczające a moje życie zawodowe.	DOMINIK HAMERA	06-03-2026	14:00	14:30	00:30
19 z 19 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja	DOMINIK HAMERA	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

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

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

Informacje dodatkowe

Walidacja: Ocena efektów uczenia się prowadzona jest za pośrednictwem standaryzowanego testu dostępnego online, którego wynik generowany jest automatycznie przez system, **bez udziału człowieka**. Mechanizm walidacji działa niezależnie od procesu szkoleniowego (nie jest obsługiwany przez trenera ani zespół prowadzący), co zapewnia **rozdzielność** obu procesów. Test ma z góry określone progi zaliczeniowe, a wyniki wraz z metadanymi (data/godzina, czas trwania, identyfikator uczestnika) są archiwizowane w systemie, a informacja o rezultacie udostępniana jest uczestnikowi niezwłocznie. Tym samym warunek rozdzielności procesów szkolenia i walidacji pozostaje zachowany. Test składa się z dwudziestu pytań jednokrotnego wyboru (cztery warianty odpowiedzi). Uczestnik rozwiązuje test w programie Google Forms, oświadczając o niekorzystaniu z pomocy dydaktycznych przy jego rozwiązywaniu. Każde pytanie punktowane jest po jeden punkt. Nie ma punktów ujemnych.

Warunki techniczne

1. platforma komunikacyjna - Google Meet
2. wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, kamera, mikrofon, 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



WOJCIECH GRACZYK

E-mail wojciech.graczyk@korycki-graczyk.pl

Telefon (+48) 698 291 420