



PERSONAL
POWERON SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie mój indywidualny włącznik motywacji-przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2026/02/02/197516/3300730

- 📍 Warszawa
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 21:00 h
- 📅 06.07.2026 do 07.07.2026

3 321,00 PLN brutto
2 700,00 PLN netto
158,14 PLN brutto/h
128,57 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby dorosłe aktywne zawodowo: przedsiębiorcy (w tym osoby samozatrudnione) oraz pracownicy mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw, a także pracodawcy niebędący przedsiębiorstwami i ich pracownicy. Szkolenie skierowane jest do osób wykonujących zadania wymagające długotrwałego zaangażowania, samodzielności, odpowiedzialności za wyniki oraz współpracy z innymi, w szczególności do właścicieli firm, menedżerów, liderów zespołów, specjalistów i pracowników operacyjnych odczuwających spadek motywacji lub ryzyko wypalenia zawodowego. Udział w szkoleniu rekomendowany jest osobom posiadającym co najmniej 6 miesięcy doświadczenia zawodowego. Nie są wymagane specjalistyczne kwalifikacje ani przygotowanie merytoryczne – wystarczająca jest gotowość do autorefleksji, pracy nad własnymi postawami oraz aktywnego udziału w ćwiczeniach indywidualnych i zespołowych.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

05-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

21

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

Usługa przygotowuje do świadomego rozpoznawania własnych wzorców motywacji, identyfikowania czynników motywujących i demotyujących oraz samodzielnego budowania i utrzymywania motywacji w pracy zawodowej. Po zakończeniu szkolenia uczestnik planuje działania zapobiegające wypaleniu zawodowemu, komunikuje swoje potrzeby motywacyjne oraz wdraża pożyteczne nawyki wspierające długofalowe zaangażowanie i efektywność.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy motywacji oraz ich wpływ na funkcjonowanie zawodowe i ryzyko wypalenia zawodowego.	charakteryzuje kluczowe elementy procesu motywacji (potrzeby, wartości, nagrody)	Test teoretyczny
	rozdzieli motywację wewnętrzną i zewnętrzną oraz wskazuje ich konsekwencje w pracy	Test teoretyczny
	wyjaśnia zależność między poziomem motywacji a długofalowym zaangażowaniem zawodowym	Test teoretyczny
	rozdzieli przeciwstawne wymiary potrzeb (np. bezpieczeństwo–wolność, indywidualizm–kolektywizm)	Test teoretyczny
Rozdzieli wzorce motywacji oraz interpretuje ich znaczenie dla indywidualnego stylu działania.	charakteryzuje znaczenie natężenia oraz układu wzorców motywacyjnych	Test teoretyczny
	interpretuje wpływ dominujących wzorców na podejmowanie decyzji zawodowych	Test teoretyczny
Analizuje własny profil motywacyjny i identyfikuje indywidualne motywatory oraz demotywatory.	analizuje wyniki badania profilu motywacyjnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje czynniki wzmacniające i obniżające własne zaangażowanie w pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia wpływ zidentyfikowanych czynników na swoją efektywność zawodową	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje działania wspierające utrzymanie motywacji i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu	formułuje motywujące cele powiązane z własnymi potrzebami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>projektuje plan wdrażania pozytywnych nawyków wspierających motywację</p> <p>organizuje działania rozwojowe ograniczające ryzyko spadku zaangażowania</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
Komunikuje swoje potrzeby motywacyjne w relacjach zawodowych z zachowaniem zasad współpracy.	formułuje komunikaty dotyczące własnych potrzeb w sposób jasny i rzeczowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>stosuje zasady komunikacji sprzyjające budowaniu porozumienia z przełożonym i zespołem</p> <p>uwzględnia perspektywę innych osób w rozmowach o motywacji i zaangażowaniu</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
Ocenia swój poziom motywacji i planuje dalszy rozwój w obszarze dobrostanu zawodowego.	dokonuje autorefleksji dotyczącej własnego zaangażowania zawodowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>ocenia skuteczność stosowanych strategii motywacyjnych</p> <p>planuje dalsze działania rozwojowe wspierające długofalową motywację</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego uczestnik powinien być osobą dorosłą aktywną zawodowo – przedsiębiorcą (w tym osobą samozatrudnioną) lub pracownikiem mikro-, małego lub średniego przedsiębiorstwa, a także pracodawcą niebędącym przedsiębiorstwem lub jego pracownikiem. Wymagana jest gotowość do autorefleksji, aktywnego udziału w ćwiczeniach oraz podstawowe doświadczenie zawodowe. Nie są wymagane specjalistyczne kwalifikacje ani wiedza branżowa.

Zakres tematyczny:

1 dzień:

MODUŁ 1: Motywacja- co muszę wiedzieć o motywacji

- Mechanika motywacji - czy wiesz jakie główne potrzeby, wartości i nagrody napędzają do działania każdego człowieka?
- kluczowe cechy procesu motywacji- co dzieje się w mózgu i ciele- czy można być ciągle zmotywowanym?

MODUŁ 2: Wzorce motywacji ich znaczenie (wymiary potrzeb)

- potrzeby bezpieczeństwa vs wolności
- potrzeby indywidualizmu vs kolektywizmu
- potrzeby harmonii vs kontrastu
- orientacja na teraz i na jutro
- dlaczego 3 wzorce a nie 1, znaczenie natężenia potrzeb
- znaczenie układu wzorców

MODUŁ 3: Podejście do nagród zewnętrznych i ich znaczenie

- 3 podejścia do nagród zewnętrznych (Łowca, Siewca, Zbieracz)
- nagrody zewnętrzne i prawdziwa mechanika motywacji zewnętrznej
- pułapki i zagrożenia
- budowanie motywacji wewnętrznej

2 dzień:

MODUŁ 1: Mity na temat motywacji i zaangażowania

- mój poziom(y) motywacji
- motywacja finansowa
- przegląd ponad 10 mitów

MODUŁ 2: Demotyatory i motyatory uniwersalne oraz powiązane z wzorcami

- czynniki motywujące i demotyujące
- jak rozmawiać z przełożonym i zespołem z którym współpracuje o moich potrzebach
- jak badać potrzeby innych- co motywuje innych?

MODUŁ 3: Budowanie pożytecznych nawyków

- jak działa pętla nawyku
- motywujący i demotyujący cel
- planowanie i działanie

MODUŁ 4: Ostrzenie piły

- praca nad swoją motywacją- przegląd ścieżek
- podsumowanie, omówienie wątpliwości,
- zaplanowanie wdrożenia, ewaluacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 321,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	158,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	128,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Golonko

Iwona Golonko jest trenerką, psycholożką biznesu, psychoterapeutką, certyfikowanym coachem ICC oraz twórczynią badania Personal PowerON. Od 2005 roku prowadzi szkolenia, warsztaty i procesy rozwojowe dla przedsiębiorców, menedżerów, kadry zarządzającej oraz zespołów. Specjalizuje się w obszarach motywacji, budowania zaangażowania, odporności psychicznej, odpowiedzialności osobistej, zaufania w organizacjach oraz psychologii ludzkich zachowań w środowisku pracy. W latach 2020–2025 realizowała projekty rozwojowe i szkoleniowe z zakresu motywacji i zaangażowania m.in. dla firm: Amtra, Sklepy Komfort, Woerwag Pharma, PepsiCo, IFCO, Britenet, SEC Newgate CEE, Mullenlowe oraz Keller Financial Services. Posiada ponad 20-letnie doświadczenie menedżerskie i doradcze, zdobywane m.in. jako HR Dyrektor, Dyrektorka Zarządzająca, Prezeska Zarządu oraz doradczyni strategiczna w branżach IT, energetyki, e-commerce, sprzedaży, usług i consultingu. Jest absolwentką psychologii oraz Executive MBA (program międzynarodowy realizowany m.in. z London Business School i HEC Paris).

Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje / doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia otrzymuje:

- materiały w formie pdf umieszczone na dysku google (pliki dostępne do ściągnięcia) po szkoleniu
- notatki wizualne z tematu motywacji
- dostęp do nagrania webinaru 5 mitów na temat motywacji
- checklista motywatorów i demotyatorów
- ebook o motywacji
- raport indywidualny
- dostęp do workbooka online

Dostawa Usług zapewni osobie ze szczególnymi potrzebami na jej wniosek materiały dydaktyczne dostosowane do jej potrzeb.

Informacje dodatkowe

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, prosimy o kontakt przed zapisem na usługę.

Adres

ul. Jutrzenki 137
02-231 Warszawa
woj. mazowieckie

Szawa Conference - Centrum Konferencyjne Budynek Oxygen Park

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Milena Ciesla

E-mail milena.ciesla@maroney.pl

Telefon (+48) 530 077 545