



PRACOWNIA
ROZWOJU

Brak ocen dla tego dostawcy

Coaching kariery – wsparcie w planowaniu ścieżki zawodowej i rozwoju kompetencji

Numer usługi 2026/02/05/179591/3310754

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🗂 Coaching

🕒 6 h

📅 01.04.2026 do 30.04.2026

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	osoby zatrudnione w firmach, zarówno pracownicy, jak i liderzy, którzy stoją przed zmianą zawodową, obejmując nowe role lub funkcje, doświadczają przeciążenia, wypalenia zawodowego lub spadku satysfakcji z pracy. Usługa jest również przeznaczona dla osób, które chcą świadomie planować swoją ścieżkę kariery, rozwijać kompetencje zawodowe, lepiej zarządzać swoimi zasobami i podejmować decyzje zgodnie z własnymi wartościami oraz celami rozwojowymi.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	23-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	6
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług doradczych

Cel

Cel edukacyjny

wspieranie świadomego planowania kariery, rozwoju kompetencji zawodowych oraz radzenia sobie z wypaleniem i przeciążeniem w pracy.

wypalenia zawodowego i spadku motywacji

potrzeby zmiany roli, stanowiska lub kierunku kariery

trudności w adaptacji do zmian organizacyjnych
 przeciążenia obowiązkami i presji w pracy
 braku poczucia sensu, celu lub satysfakcji zawodowej
 niepewności decyzyjnej i lęku przed zmianą
 planowania dalszego rozwoju zawodowego
 przygotowania do przekwalifikowania

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>uczestnik rozumie mechanizmy wypalenia zawodowego, przeciążenia i spadku satysfakcji z pracy,</p> <p>zna metody planowania ścieżki kariery i rozwoju zawodowego,</p> <p>rozumie znaczenie samoświadomości, mocnych stron i wartości w podejmowaniu decyzji zawodowych. potrafi analizować swoją aktualną sytuację zawodową, mocne strony i kompetencje,</p> <p>potrafi świadomie wyznaczać cele zawodowe i opracować strategię dalszego rozwoju,</p> <p>potrafi radzić sobie z przeciążeniem, stresem i wyzwaniem zawodowymi. zwiększa samoświadomość i odpowiedzialność za własną karierę,</p> <p>potrafi podejmować decyzje zawodowe w zgodzie z wartościami i priorytetami,</p> <p>wzmacnia umiejętność refleksji nad własnym rozwojem i adaptacji do zmian w pracy.</p>	<p>Uczestnik potrafi wskazać swoje mocne strony, kompetencje i wartości wpływające na karierę zawodową.</p> <p>Uczestnik potrafi określić cele zawodowe i opracować plan dalszego rozwoju.</p> <p>Uczestnik potrafi opisać sposoby radzenia sobie ze stresem, przeciążeniem i wypaleniem w pracy.</p> <p>Uczestnik wykazuje zwiększoną samoświadomość w zakresie decyzji zawodowych i priorytetów.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

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. Diagnozę sytuacji zawodowej

analiza aktualnej roli, obowiązków i kontekstu pracy

identyfikacja źródeł wypalenia, frustracji lub spadku motywacji

rozpoznanie mocnych stron, kompetencji i ograniczeń

określenie realnych potrzeb i priorytetów zawodowych

2. Pracę nad samoświadomością i decyzjami

refleksję nad wartościami, motywacjami i celami

wsparcie w podejmowaniu świadomych decyzji zawodowych

uporządkowanie myśli i kierunków dalszego działania

zwiększenie odpowiedzialności za własną ścieżkę kariery

3. Wsparcie emocjonalne w zmianie

praca ze stresem, napięciem i emocjami związanymi z pracą

wzmacnianie pewności siebie i poczucia sprawczości

oswajanie lęku przed zmianą i nowymi rolami

odbudowa poczucia sensu i stabilności

4. Planowanie dalszej ścieżki zawodowej

przygotowanie do zmiany roli lub funkcji w organizacji

wsparcie w procesie przekwalifikowania

opracowanie indywidualnego planu działań rozwojowych

przygotowanie do rynku pracy lub nowych wyzwań zawodowych

Zwykle realizowane w 6 sesjach trwających 60–75 minut każda.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
-------------------------	------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROLINA MAKSYM

Od 2020 roku trener, coach, doradczyni, kompetencji miękkich i konsultantka z doświadczeniem w pracy edukacyjnej i rozwojowej z młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Ukończyła studia na kierunku psychologia w zarządzaniu, pedagogiczne oraz studia podyplomowe z doradztwa edukacyjno-zawodowego i terapii uzależnień. Posiada bogate doświadczenie w pracy z grupami młodzieżowymi i dorosłymi – jako instruktorka oraz trenerka umiejętności społecznych. Prowadziła również zajęcia z zakresu rozwoju osobistego i społeczno-emocjonalnego. Od lat prowadzi warsztaty i kursy roczne, a także zajęcia z zakresu podstaw psychologii, kompetencji miękkich, rozwoju zawodowego, doradztwa, przedsiębiorczości oraz komunikacji interpersonalnej. Wspiera rozwój kompetencji psychospołecznych zarówno u młodzieży, jak i dorosłych. W pracy trenerskiej łączy wiedzę pedagogiczną i psychologiczną z praktycznym doświadczeniem i nowoczesnymi narzędziami edukacyjnymi. Prowadziła firmy szkoleniowo-doradcze (2021 – 2024) oraz jest członkiem i praktykiem w Fundacji „Pracownia Rozwoju” zajmującą się wsparciem rozwojowo-edukacyjnym młodzieży i osób dorosłych.

W ramach swojej praktyki prowadzi indywidualne sesje oraz warsztaty z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego, wspiera osoby we wzmacnianiu poczucia własnej wartości, motywacji i samoakceptacji, regulacji emocji, wypalenia zawodowego również pomaga w planowaniu kariery czy zwalczaniu pracoholizmu. Posiada także doświadczenie w konsultacjach i działach HR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje dokumentację z sesji oraz materiały wspierające dalszy rozwój indywidualny.

Warunki techniczne

Spotkania odbędą się za pośrednictwem platformy Google Meet

Kontakt



Karolina Maksym

E-mail kontakt@karolina-maksym.pl

Telefon (+48) 698 136 417