



PERFECTA Anna  
Miastkowska

★★★★★ 5,0 / 5

488 ocen

## Wypalenie zawodowe. Jak zapobiegać i budować zaangażowanie, które się utrzymuje? Szkolenie zdalne w czasie rzeczywistym.

Numer usługi 2026/02/05/148838/3311673

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 21.03.2026 do 29.03.2026

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które:

- doświadczyły wypalenia zawodowego,
- nie chcą kontynuować obecnej ścieżki kariery,
- rozważają zmianę zawodową, ale brakuje im odwagi lub jasnego kierunku,
- szukają pomysłu na siebie i swojej drogi zawodowej,
- chcą oprzeć swoją karierę na talentach, wartościach i mocnych stronach,
- pragną pracować z pasją i poczuciem sensu

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

6

### Data zakończenia rekrutacji

18-03-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

32

### 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

Celem szkolenia jest wsparcie uczestników w procesie świadomej transformacji zawodowej poprzez:

- wyjście z wypalenia zawodowego,
- odbudowę pewności siebie,
- odkrycie talentów, wartości i potencjału,
- nabycie umiejętności zarządzania sobą w czasie
- stworzenie realnego, spójnego i wykonalnego planu kariery opartego na mocnych stronach i poczuciu sensu.

Szkolenie prowadzi uczestników od etapu zatrzymania i refleksji do etapu konkretnego planu działania.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                           | Metoda walidacji                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| WIEDZA: efekt uczenia nr 1 - Opisuje czym jest wypalenie zawodowe                                                                               | - identyfikuje mechanizmy wypalenia zawodowego oraz przyczyny i skutki wypalenia zawodowego                                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                 | - wymienia blokujące przekonania mające wpływ na wystąpienie wypalenia zawodowego                                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| WIEDZA: efekt uczenia się nr 2 - Identyfikuje i opisuje talenty oraz jak je wykorzystać aby zapobiegać lub zwalczać skutki wypalenia zawodowego | - rozpoznaje i opisuje wybrane talenty                                                                                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                 | - wskazuje przykłady wykorzystania talentów w celu zapobiegania lub radzenia sobie ze skutkami wypalenia zawodowego            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                 | - wskazuje podstawowe zasady za czasie                                                                                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                 | - wskazuje błędy jakie mogą wystąpić oraz przeszkody efektywnego zarządzania sobą w czasie                                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wiedza: efekt uczenia się nr 3 - Opisuje zasady zarządzania sobą w czasie                                                                       |                                                                                                                                |                                                       |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                       |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                       |
| Wiedza: efekt uczenia nr 4 - definiuje czym są, jakie powodują skutki powodują oraz jak sobie radzić z tzw. "wewnętrznymi sabotażystami"        | - rozpoznaje i rozróżnia rodzaje wewnętrznych „sabotażystów”                                                                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                 | - wskazuje skutki jakie mogą spowodować wewnętrzni „sabotażyści”                                                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                 | - wskazuje przykład radzenia sobie z wewnętrznymi „sabotażystami”                                                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Umiejętności: Efekt uczenia nr 5 - zapobiega wystąpieniu mechanizmów wypalenia zawodowego                                                       | - tworzy indywidualny plan transformacji zawodowej oparty na zasadach świadomego zapobiegania wystąpienia wypalenia zawodowego | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |

| Efekty uczenia się                                                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                              | Metoda walidacji                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Kompetencje społeczne: Efekt uczenia nr 6 - wzmacnia poczucie sprawczości, odwagi i odpowiedzialności za własną karierę | Wykorzystuje własne talenty w interakcji z innymi – świadomie prezentuje mocne strony i włącza je do indywidualnego planu transformacji zawodowej | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                         | Formułuje własne decyzje zawodowe z uzasadnieniem opartym na talentach, wartościach i celach.                                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                         | Określa obszary, za które bierze odpowiedzialność w procesie budowania swojej kariery.                                                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |

## 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

Szkolenie odbywa się w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Jedna godzina to 60 minut i jest godziną zegarową. Przerwy i walidacja nie wliczają się do czasu usługi. Usługa odbywa się poprzez platformę Teams Microsoft Office.

Szkolenie obejmuje 32 godziny i składa się z części teoretycznej w liczbie 14 godzin i praktycznej w liczbie 16 godzin 30 minut oraz przerw w liczbie 1 godz oraz walidacji 0,5 godziny.

W ciągu zajęć są przewidziane dwie przerwy 15 minutowe.

Program obejmuje:

#### DZIEŃ 1

##### Blok 1: Zarządzanie sobą w czasie

- Diagnoza swojego wykorzystania czasu
- Koło życia
- Rola nawyków

## **Blok 2: Przekonania i blokady**

- Identyfikacja ograniczających przekonań
- Zrozumienie ich wpływu na decyzje zawodowe
- Ćwiczenia zmiany przekonań na wspierające

## **DZIEŃ 2**

### **Blok 3 : Talenty i mocne strony**

- Odkrywanie indywidualnych talentów
- Praca z narzędziami TDI
- Ćwiczenia z zarządzania talentami i ich praktycznego wykorzystania

### **Blok 4: Wartości i sens pracy**

- Identyfikacja wartości zawodowych
- Odkrycie osobistego „Dlaczego?”
- Powiązanie wartości z decyzjami zawodowymi

## **DZIEŃ 3**

### **Blok 5: Plan transformacji zawodowej**

- Budowanie indywidualnego planu zmiany
- Ustalenie celu rocznego SMART
- Ustalenie działań kwartalnych, miesięcznych i tygodniowych w oparciu o cel roczny
- Ustalenie rezultatów
- Integracja talentów, wartości i realnych możliwości
- Każdy uczestnik kończy szkolenie z konkretnym planem działania

## **DZIEŃ 4**

### **Blok 6: Sabotażyści zmiany**

- Rozpoznanie wewnętrznych barier po podjęciu decyzji
- Praca mentalna z tzw. sabotażystami planu
- Ćwiczenia wzmacniające konsekwencję i odporność psychiczną

### **Blok 7: Moje pasje**

- Rozpoznanie pasji a mój dobrostan
- Profilaktyka wypalenia zawodowego

### **Blok 8 : Praca nad celem niemożliwym**

- Omówienie metodologii celów niemożliwych
- Ustalenie celu niemożliwego
- Sposoby realizacji celów niemożliwych
- Walidacja

Maksymalna ilość osób w grupie to 6.

Uczestnicy przed rozpoczęciem usługi może uzupełnić i uporządkować dotychczasową wiedzę, celem lepszego przyswojenia programu na podstawie ogólnodostępnej wiedzy i opinii w internecie.

### **Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:**

W procesie szkoleniowym będzie brała udział jedna grupa do max 6 osób. 1 h szkolenia = 60 minut. Przerwy nie zostały wliczone w czas trwania usługi. Szkolenie oparte jest o metody: prezentacja, Work Book przesłany elektronicznie uczestnikom. Podczas zajęć będzie case study, ćwiczenia indywidualne, grupowe, dyskusje, mini warsztaty. Na koniec szkolenia zostanie przeprowadzona ankieta oraz walidacja.

Szkolenie będzie realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

## WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:

Metody walidacji, które zostaną wybrane:

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie w formie on line na platformie Microsoft Office 365 Forms
- obserwacja w warunkach symulowanych

walidacja efektów uczenia odbywa się w oparciu o test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (wykonany elektronicznie poprzez platformę FORMS Microsoft Office 365 gdzie wynik generuje się automatycznie i jest podawany uczestnikowi) oraz wywiad swobodny. Walidacja efektów uczenia się na poziomie min. 80% z sumy punktów łącznie:

- z prawidłowych odpowiedzi z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz
- z oceny zadania zrealizowanego podczas obserwacji w warunkach symulowanych

uprawnia uczestnika do otrzymania oceny pozytywnej z walidacji.

Walidacja obejmuje całość procesu, aż do momentu uzyskania efektów uczenia się. Proces walidacji został przygotowany w taki sposób, że podczas procesu walidacji będzie weryfikował nabycie efektów uczenia się na trzech poziomach tj. wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych (postaw).

Walidacja trwa 30 minut , tj. 15 minut teoretyczny test wiedzy gdzie uczestnik rozwiązuje test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie a wynik generowany jest automatycznie i udostępniany uczestnikowi, następnie przeprowadzana jest obserwacja w warunkach symulowanych - trwająca 15 minut - polegająca na powierzeniu przez walidatora zadania do wykonania uczestnikowi oraz wykonania przez uczestnika zadania praktycznego - sprawdzając tym samym efekty uczenia się.

Na ocenę walidacji mają wpływ odpowiedzi zgodne z ustalonymi kryteriami weryfikacji wg efektów uczenia się .

Walidacja prowadzona jest przez Panią **Annę Miastkowską** i jest przez nią oceniana.

Sposób organizacji walidacji: test udostępnia uczestnikom Walidator, test uruchamia się z poziomu otrzymanego Linku w FORMS w Microsoft Office 365, a następnie odbywa się część praktyczna tj. obserwacja w warunkach symulowanych, walidator powierza do wykonania zadania a uczestnik prezentuje.

Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia.

Informacje dodatkowe:

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w Regionalnym Programie lub FERS. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Zgodnie ze stanowiskiem Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej dotyczącym procesu walidacji nabycia kompetencji w ramach Podmiotowych Systemów Finansowania zostanie zachowana rozdzielność funkcji nauczania od walidacji.

Dostawca usługi potwierdza brak powiązań kapitałowych i osobowych pomiędzy dostawcą usługi a pracodawcą lub osobą dorosłą korzystającą ze wsparcia.

Dostawca usługi potwierdza, że usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w Projekcie albo przez podmiot powiązany kapitałowo lub osobowo z Operatorem lub partnerem.

Wybrane metody walidacji po szkoleniu umożliwiają zweryfikowanie zarówno wiedzy, umiejętności jak i kompetencji społecznych (postaw).

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/certyfikat a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie pozytywnej walidacji.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 33

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                     | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 33</b> Czym jest wypalenie zawodowe. Definicja, przyczyny oraz skutki. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                            | Beata Ptaszyńska | 21-03-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>2 z 33</b> Zarządzanie sobą w czasie. Rola nawyków. Diagnoza swojego wykorzystania czasu. Koło życia. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat. | Beata Ptaszyńska | 21-03-2026            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <b>3 z 33</b> Przerwa                                                                                                                                                       | Beata Ptaszyńska | 21-03-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>4 z 33</b> Przekonania i blokady – część 1. Identyfikacja ograniczających przekonań. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                  | Beata Ptaszyńska | 21-03-2026            | 12:15               | 13:45               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                               | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>5 z 33</div> Przekonania i blokady – część 2. Zrozumienie ich wpływu na decyzje zawodowe. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.     | Beata Ptaszyńska | 21-03-2026            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <div>6 z 33</div> Przerwa                                                                                                                                             | Beata Ptaszyńska | 21-03-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| <div>7 z 33</div> Przekonania i blokady – część 2. Zrozumienie ich wpływu na inne decyzje życiowe. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat. | Beata Ptaszyńska | 21-03-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| <div>8 z 33</div> Przekonania i blokady – część 3. Ćwiczenia zmiany przekonań na wspierające                                                                          | Beata Ptaszyńska | 21-03-2026            | 16:00               | 17:30               | 01:30         |
| <div>9 z 33</div> Talenty i mocne strony – część 1<br>Odkrywanie indywidualnych talentów. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.          | Beata Ptaszyńska | 22-03-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 33</b> Talenty i mocne strony – część 2 Praca z narzędziami TDI. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                                            | Beata Ptaszyńska | 22-03-2026            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <b>11 z 33</b> Przerwa                                                                                                                                                                 | Beata Ptaszyńska | 22-03-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>12 z 33</b> Talenty i mocne strony – część 3 Ćwiczenia z zarządzania talentami i ich praktycznego wykorzystania. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat. | Beata Ptaszyńska | 22-03-2026            | 12:15               | 13:45               | 01:30         |
| <b>13 z 33</b> Wartości i sens pracy – część 1 Identyfikacja wartości zawodowych. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                                   | Beata Ptaszyńska | 22-03-2026            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <b>14 z 33</b> Przerwa                                                                                                                                                                 | Beata Ptaszyńska | 22-03-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| <b>15 z 33</b> Wartości i sens pracy – część 2 Odkrycie osobistego „Dlaczego?”. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                                     | Beata Ptaszyńska | 22-03-2026            | 15:30               | 16:30               | 01:00         |



| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                              | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>16 z 33</b> Wartości i sens pracy – część 3. Powiązanie wartości z decyzjami zawodowymi. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                       | Beata Ptaszyńska | 22-03-2026            | 16:30               | 17:30               | 01:00         |
| <b>17 z 33</b> Plan transformacji zawodowej – część 1. Budowanie indywidualnego planu zmiany. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                     | Beata Ptaszyńska | 28-03-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>18 z 33</b> Plan transformacji zawodowej – część 2 Ustalenie celu rocznego SMART. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                              | Beata Ptaszyńska | 28-03-2026            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <b>19 z 33</b> Przerwa                                                                                                                                                               | Beata Ptaszyńska | 28-03-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>20 z 33</b> Plan transformacji zawodowej – część 3 Ustalenie działań kwartalnych, miesięcznych i tygodniowych. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat. | Beata Ptaszyńska | 28-03-2026            | 12:15               | 13:45               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                    | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>21 z 33</div> Plan transformacji zawodowej – część 4 Ustalenie rezultatów. Integracja talentów, wartości i możliwości. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.             | Beata Ptaszyńska | 28-03-2026            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <div>22 z 33</div> Przerwa                                                                                                                                                                                 | Beata Ptaszyńska | 28-03-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| <div>23 z 33</div> Zasady tworzenia planu transformacji zawodowej – część 5. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                                                            | Beata Ptaszyńska | 28-03-2026            | 15:30               | 16:30               | 01:00         |
| <div>24 z 33</div> Warsztat. Projektowanie własnego planu transformacji zawodowej. Każdy uczestnik kończy szkolenie z planem działania. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat. | Beata Ptaszyńska | 28-03-2026            | 16:30               | 17:30               | 01:00         |
| <div>25 z 33</div> Sabotażyści zmiany – część 1 Rozpoznanie wewnętrznych barier. Metoda pracy zdalnej współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                                                        | Beata Ptaszyńska | 29-03-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                  | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>26 z 33</div> Sabotażyści zmiany – część 2<br>Praca mentalna z sabotażystami.<br>Metoda pracy zdalnej<br>współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                                              | Beata Ptaszyńska | 29-03-2026            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <div>27 z 33</div> Przerwa                                                                                                                                                                               | Beata Ptaszyńska | 29-03-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <div>28 z 33</div> Moje pasje – część 1<br>Pasje a dobrostan.<br>Metoda pracy zdalnej<br>współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                                                                   | Beata Ptaszyńska | 29-03-2026            | 12:15               | 13:45               | 01:30         |
| <div>29 z 33</div> Moje pasje – część 2<br>Profilaktyka wypalenia.<br>Metoda pracy zdalnej<br>współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat.                                                              | Beata Ptaszyńska | 29-03-2026            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <div>30 z 33</div> Przerwa                                                                                                                                                                               | Beata Ptaszyńska | 29-03-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| <div>31 z 33</div> Praca nad celem niemożliwym – część 1-2<br>Metodologia celów niemożliwych.<br>Ustalenie „celu niemożliwego”.<br>Metoda pracy zdalnej<br>współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat. | Beata Ptaszyńska | 29-03-2026            | 15:30               | 16:15               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                      | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>32 z 33</div> Praca nad celem niemożliwym – część 3–4.<br>Sposoby realizacji.<br>Podsumowanie.<br>Metoda pracy zdalnej<br>współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, chat. | Beata Ptaszyńska | 29-03-2026            | 16:15               | 17:00               | 00:45         |
| <div>33 z 33</div> Walidacja                                                                                                                                                 | -                | 29-03-2026            | 17:00               | 17:30               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 400,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 6 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 200,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 200,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Beata Ptaszyńska

Beata Ptaszyńska - certyfikowany coach EMCC oraz licencjonowany coach Career Steps Revolution (CSR®) – metody transformacji zawodowej opracowanej przez Talent Development Institute. Prowadząca łączy kompetencje coachingowe, rozwojowe i edukacyjne. Pracuje z osobami doświadczającymi wypalenia zawodowego, wspiera w odzyskiwaniu sprawczości, budowaniu odwagi do zmiany oraz projektowaniu kariery zgodnej z talentami, wartościami i poczuciem sensu. Prowadząca szkolenie posiada doświadczenie w zakresie prowadzenia szkoleń dla osób dorosłych w zakresie tematyki szkolenia w liczbie ponad 200 godzin w ostatnich 24 m-cach. Posiada doświadczenie w danej tematyce szkolenia nabyte w okresie do 5 lat licząc od dnia rozpoczęcia szkolenia.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Przed szkoleniem uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe tj. Work book wysłany elektronicznie, po szkoleniu zostanie przeprowadzona ankieta oraz walidacja w postaci testu teoretycznego z wynikiem generującym wynik automatycznie w formie elektronicznej poprzez Microsoft Forms oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Szkolenie będzie prowadzone w oparciu o udostępnianą prezentację multimedialną.

Metody pracy:

Szkolenie składa się z wykładu i w większości z części praktycznej w formie warsztatu.

### Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

W procesie szkoleniowym będzie brała udział jedna grupa do max 6 osób. 1 h szkolenia = 60 minut. Przerwy nie zostały wliczone w czas trwania usługi. Szkolenie oparte jest o metody: prezentacja, Work Book przesłany elektronicznie uczestnikom. Podczas zajęć będzie case study, ćwiczenia indywidualne, grupowe, dyskusje, mini warsztaty. Na koniec szkolenia zostanie przeprowadzona ankieta oraz walidacja.

Szkolenie będzie realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

### WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:

Metody walidacji, które zostaną wybrane:

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie w formie on line na platformie Microsoft Office 365 Forms
- obserwacja w warunkach symulowanych

walidacja efektów uczenia odbywa się w oparciu o test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (wykonany elektronicznie poprzez platformę FORMS Microsoft Office 365 gdzie wynik generuje się automatycznie i jest podawany uczestnikowi) oraz wywiad swobodny. Walidacja efektów uczenia się na poziomie min. 80% z sumy punktów łącznie:

- z prawidłowych odpowiedzi z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz
- z oceny zadania zrealizowanego podczas obserwacji w warunkach symulowanych

uprawnia uczestnika do otrzymania oceny pozytywnej z walidacji.

Walidacja obejmuje całość procesu, aż do momentu uzyskania efektów uczenia się. Proces walidacji został przygotowany w taki sposób, że podczas procesu walidacji będzie weryfikował nabycie efektów uczenia się na trzech poziomach tj. wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych (postaw).

Walidacja trwa 30 minut, tj. 15 minut teoretyczny test wiedzy gdzie uczestnik rozwiązuje test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie a wynik generowany jest automatycznie i udostępniany uczestnikowi, następnie przeprowadzana jest obserwacja w warunkach symulowanych - trwająca 15 minut - polegająca na powierzeniu przez walidatora zadania do wykonania uczestnikowi oraz wykonania przez uczestnika zadania praktycznego - sprawdzając tym samym efekty uczenia się.

Na ocenę walidacji mają wpływ odpowiedzi zgodne z ustalonymi kryteriami weryfikacji wg efektów uczenia się.

Walidacja prowadzona jest przez Panią **Annę Miastkowską** i jest przez nią oceniana.

Sposób organizacji walidacji: test udostępnia uczestnikom Walidator, test uruchamia się z poziomu otrzymanego Linku w FORMS w Microsoft Office 365, a następnie odbywa się część praktyczna tj. obserwacja w warunkach symulowanych, walidator powierza do wykonania zadania a uczestnik prezentuje.

Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia.

Trener będzie weryfikować nabywane umiejętności podczas szkolenia.

Usługa rozwojowa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills).

## Warunki uczestnictwa

1. Szkolenie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym.

2. Uczestnik nie musi wykazywać się minim. doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
3. Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej będzie potwier. raportem zdalnym logowań w aplikacji TEAMS Microsoft Office w formie PDF. Udział w usłudze nie może być w wymiarze nie mniejszym niż 80%.
4. Dostawca usługi potwierdza, że zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.
5. Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na uczestnictwo w monitoringu, kontroli.
6. Karta nin. usługi rozw. został. przyg .zgodnie z reg. BUR

## Informacje dodatkowe

Cena usługi nie odbiega od cen rynkowych oraz, cena jest adekwatna do jej zakresu.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.

Usługa rozwojowa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills);. Dostawca usługi potwierdza, iż karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

Dostawca usługi potwierdza, że usługa rozwojowa będzie realizowana zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym przepisami prawa o VAT.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy realizacja usługi uprawnia przedsiębiorstwo lub osobę do uzyskania dofinansowania co najmniej w 70%.

## Warunki techniczne

Podstawą do rozliczenia usługi zdalnej w czasie rzeczywistym jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia. Usługa rozwojowa zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy/komunikatora wskazanego przez Organizatora Usługi: Microsoft Teams uczestnik dysponuje urządzeniem spełniającym następujące wymagania sprzętowe: urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne(komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami; procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, ChromeOS; aktualne wersje przeglądarki np.- Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry: dostęp do internetu o zalecanej szybkości – minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Dostawca Usług udostępni link umożliwiający uczestnictwo w usłudze zdalnej przez cały okres jej trwania- Link dostępny w karcie usługi.

Dodatkowo Dostawca Usługi udostępni je na 1 dzień przed planowanym terminem szkolenia Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych.

# Kontakt



**Anna Miastkowska**

**E-mail** [kontakt@annamiastkowska.pl](mailto:kontakt@annamiastkowska.pl)

**Telefon** (+48) 500 100 154