

OZGA
GROUPOZGA GROUP
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

2 345 ocen

**Motywacja | Komunikacja | Rezyliencja -
szkolenie w ramach programu RESILIENCE
4 aHEAD**

Numer usługi 2026/02/06/134432/3313540

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 16.09.2026 do 23.09.2026

11 808,00 PLN brutto

9 600,00 PLN netto

196,80 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie **Motywacja | Komunikacja | Rezyliencja - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD** jest przeznaczone dla **wszystkich pracowników**, niezależnie od:

- stanowiska i zakresu obowiązków,
- stażu pracy i doświadczenia zawodowego,
- poziomu wykształcenia,

Sprawdzi się zarówno u osób, które dopiero zaczynają swoją drogę zawodową, jak i u doświadczonych specjalistów oraz kadry liderów, którzy chcą lepiej rozumieć mechanizmy komunikacji, motywacji oraz rezyliencji

Szkolenie jest dedykowane dla minimum 6 pracowników z firmy.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

15-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

60

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego funkcjonowania w pracy poprzez wzmacnianie komunikacji, rezyliencji i motywacji. Rozwija kulturę dialogu, empatii i odpowiedzialnego feedbacku. Stosuje strategie radzenia sobie ze stresem, presją i zmianą, przekształcając napięcie w energię do działania oraz budując poczucie sprawczości i odpowiedzialność za dobrostan. Wzmacnia poczucie wartości i sens pracy, świadomie zarządza zaangażowaniem i konsekwentnie realizuje cele zawodowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętność: Buduje autentyczny autorytet oparty na wewnętrznej pewności siebie i poczuciu własnej wartości.	Rozróżnia kluczowe czynniki budujące autorytet, wyjaśnia podstawowe zasady regulacji emocji oraz opisuje własne zasoby sprzyjające sprawczości i wewnętrznej motywacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Umacnia swój wizerunek i wiarygodność zawodową poprzez spójność, samoświadomość i pewność siebie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki świadomego radzenia sobie z napięciem, aby zachować klarowność myślenia i adekwatność reakcji w wymagających sytuacjach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy sprzyjającą współpracy atmosferę, komunikując się z uważnością, szacunkiem i odpowiedzialnym wpływem na innych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętność: Wzmacnia wewnętrzną sprawczość, świadomie korzystając z własnych zasobów, doświadczeń i wspierającego dialogu wewnętrznego.	Wyjaśnia, jak autorytet, stres i wewnętrzna motywacja wpływają na zachowanie, decyzje i efektywność w środowisku pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kształtuje swój autorytet, dbając o spójność zachowań, jasne granice oraz oparte na faktach poczucie własnej wartości. Rozwija poczucie wpływu, świadomie korzystając z osobistych zasobów, dotychczasowych doświadczeń oraz wewnętrznej narracji wspierającej działanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Buduje dojrzałe relacje zawodowe, wnosząc stabilność emocjonalną, odpowiedzialność za swój wpływ oraz gotowość do współpracy w zespole.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: Zarządza swoją motywacją, tworzy wspierającą narrację wewnętrzną i konsekwentnie przekłada intencje na działanie.	Opisuje, jak mechanizmy motywacji wewnętrznej i narracji osobistej wpływają na konsekwencję działania i osiąganie celów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Świadomie ukierunkowuje energię i motywację, nadając celom realny kształt i planując kolejne kroki działania. Przekształca wewnętrzny dialog w motywujący, aby wspierał wytrwałość, poczucie wpływu i skuteczność.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Utrzymuje spójność między deklaracjami a działaniami, dając przykład odpowiedzialności, zaangażowania i wiarygodności w relacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Identyfikuje źródła autentycznego autorytetu, mechanizmy samooceny oraz własne zasoby i nawyki wpływające na motywację, regulację emocji i sprawczość w pracy. Umiejętność: Wykorzystuje niepewność, emocje i sygnały z ciała jako źródła informacji wspierające podejmowanie decyzji, twórcze działanie oraz wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i sprawczości w pracy.	Wyjaśnia, jak autentyczny autorytet, mechanizmy samooceny oraz indywidualne zasoby i nawyki wpływają na motywację, regulację emocji i sprawczość w środowisku pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Projektuje swój wizerunek i autorytet, świadomie wykorzystując samoświadomość, spójność osobistą i adekwatną pewność siebie. Stosuje techniki samoregulacji, aby zarządzać emocjami, utrzymywać jasność myślenia i działać skutecznie w sytuacjach presji i odpowiedzialności.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Buduje wiarygodność i zaufanie w relacjach zawodowych, działając odpowiedzialnie, stabilnie emocjonalnie i z poszanowaniem perspektywy innych. Charakteryzuje podstawowe mechanizmy reakcji stresowej (strach/lęk) oraz wyjaśnia rolę sygnałów somatycznych i emocji jako informacji w procesie decyzyjnym.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje w sytuacji zawodowej własne objawy niepewności (emocje i sygnały z ciała), nazywa je oraz określa, jaką informację niosą w danym kontekście. Stosuje dobrane interwencje samoregulacji i wdraża wnioski z obserwacji w konkretnym działaniu: decyzji, usprawnieniu lub rozwiązaniu kreatywnym.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje w sposób adekwatny i bezpieczny (dla siebie i zespołu) stan niepewności/obawy oraz współtworzy warunki pracy sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa i sprawczości	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętność: Integruje własne wartości, zasoby i tożsamość zawodową z wartościami organizacji, budując wewnętrzną motywację, odwagę w działaniu oraz poczucie sensu i przynależności w środowisku pracy.	Charakteryzuje znaczenie wartości osobistych i organizacyjnych w kształtowaniu motywacji wewnętrznej, tożsamości zawodowej oraz poczucia sensu i przynależności w pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje własne kluczowe wartości, zasoby i role zawodowe oraz analizuje ich spójność z systemem wartości organizacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje wyniki analizy do wdrażania działań wzmacniających motywację i odwagę w pracy (np. świadome decyzje, priorytety, inicjatywy zgodne z wartościami). Współodpowiada za kulturę zespołu i organizacji, manifestując w codziennych zachowaniach zgodność własnych wartości z wartościami firmy oraz wzmacniając poczucie sensu i przynależności innych.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Wiedza: Identyfikuje i charakteryzuje kluczowe elementy świadomej komunikacji interpersonalnej, w tym rolę emocji, intencji, komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz podstawowe założenia NVC w budowaniu jasnego i spójnego przekazu.	Identyfikuje kluczowe elementy świadomej komunikacji interpersonalnej, w tym emocje, intencje oraz komunikację werbalną i niewerbalną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje rolę emocji i intencji w procesie komunikacji oraz ich wpływ na jakość i spójność przekazu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje adekwatne słowa, ton głosu i mowę ciała w sytuacjach komunikacyjnych, formułując jasne, asertywne i spójne komunikaty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża i wykorzystuje elementy NVC oraz konstruktywną informację zwrotną w ćwiczeniach praktycznych, komunikacji międzydziałowej oraz w sytuacjach konfliktowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża zasady świadomej, empatycznej i odpowiedzialnej komunikacji w pracy zespołowej, uwzględnia perspektywę innych osób oraz współtworzy kulturę komunikacji opartą na dialogu i wzajemnym szacunku.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Stosuje i integruje słowa, ton głosu, mowę ciała oraz elementy komunikacji niewerbalnej w celu formułowania asertywnych komunikatów oraz udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej.	Stosuje adekwatne słowa i ton głosu do celu komunikacyjnego oraz kontekstu sytuacyjnego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Integruje mowę ciała i mimikę z przekazem werbalnym, zapewniając spójność komunikatu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela konstruktywnej informacji zwrotnej, stosując jasną strukturę komunikatu oraz elementy komunikacji niewerbalnej wspierające przekaz. Charakteryzuje znaczenie tonu głosu, mowy ciała i mimiki w procesie formułowania asertywnych komunikatów.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża zasady asertywnej i świadomej komunikacji w relacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Wdraża i wykorzystuje adekwatne strategie komunikacyjne w komunikacji międzydziałowej oraz w sytuacjach konfliktowych, wspierając efektywny przepływ informacji i współpracę.	Identyfikuje bariery i wyzwania komunikacyjne charakterystyczne dla komunikacji międzydziałowej. Charakteryzuje mechanizmy powstawania konfliktów oraz ich wpływ na przepływ informacji i współpracę.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża strategie komunikacyjne wspierające jasny i terminowy przepływ informacji pomiędzy działami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki komunikacyjne adekwatne do sytuacji konfliktowych, sprzyjające deeskalacji napięć i poszukiwaniu rozwiązań. Uwzględnia różnorodność perspektyw oraz interesów stron w sytuacjach wymagających współpracy lub rozwiązywania konfliktów.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Wdraża i upowszechnia kulturę świadomej i odpowiedzialnej komunikacji, wykazując gotowość do empatycznego dialogu, uwzględniania perspektywy innych oraz konsekwentnego realizowania planu wdrożenia w środowisku pracy.	Identyfikuje zasady kultury świadomej i odpowiedzialnej komunikacji w środowisku pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje znaczenie empatii, dialogu oraz uwzględniania perspektywy innych w budowaniu relacji zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża elementy kultury świadomej komunikacji w codziennych sytuacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Realizuje plan wdrożenia standardów komunikacyjnych, monitorując jego spójność z celami zespołu i organizacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Widza: Identyfikuje i charakteryzuje mechanizmy rezyliencji psychicznej, w tym elastyczne myślenie, reinterpretację doświadczeń, regulację emocji oraz rolę sensu, wartości i wsparcia społecznego w budowaniu odporności psychicznej.	Identyfikuje kluczowe mechanizmy rezyliencji psychicznej, w tym elastyczne myślenie, reinterpretację doświadczeń oraz regulację emocji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje znaczenie sensu i wartości w procesie budowania odporności psychicznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje pojęcia i modele rezyliencji do analizy własnych lub przykładowych sytuacji zawodowych i życiowych. Wykorzystuje wiedzę o mechanizmach rezyliencji do rozpoznawania czynników wzmacniających lub osłabiających odporność psychiczną w codziennym funkcjonowaniu.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia znaczenie sensu, wartości i wsparcia społecznego w budowaniu dobrostanu własnego oraz relacji z innymi.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Stosuje techniki zmiany perspektywy poznawczej, reinterpreterując stresujące sytuacje i porażki jako źródło uczenia się i rozwoju.	Identyfikuje podstawowe techniki zmiany perspektywy poznawczej stosowane w budowaniu rezylencji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje proces reinterpretacji stresujących sytuacji i porażek w kontekście uczenia się i rozwoju.	
	Stosuje techniki zmiany perspektywy poznawczej w analizie stresujących sytuacji i doświadczeń porażki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reinterpreteruje trudne doświadczenia, formułując wnioski rozwojowe oraz możliwe alternatywne sposoby działania. Wykazuje gotowość do konstruktywnego i refleksyjnego podejścia wobec trudności i niepowodzeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Wdraża i wykorzystuje praktyki regulacji emocji, w tym uważną identyfikację stanów emocjonalnych oraz świadomy oddech, w celu obniżania napięcia i wzmacniania poczucia równowagi.	Identyfikuje mechanizmy regulacji emocji oraz ich znaczenie w obniżaniu napięcia i budowaniu równowagi psychicznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje rolę uważnej identyfikacji stanów emocjonalnych i świadomego oddechu w procesie samoregulacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża praktyki uważnej identyfikacji emocji w odpowiedzi na stresujące sytuacje.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki świadomego oddechu w celu obniżania napięcia i przywracania równowagi emocjonalnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykazuje gotowość do odpowiedzialnego dbania o własny dobrostan emocjonalny.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Buduje i wzmacnia relacje oparte na wzajemności i wsparciu, wykazuje gotowość do proszenia o pomoc, dbania o relację z sobą oraz działania w oparciu o własne wartości i poczucie sensu w środowisku pracy.	Identyfikuje znaczenie relacji opartych na wzajemności i wsparciu w budowaniu odporności psychicznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Buduje i wzmacnia relacje zawodowe oparte na zaufaniu, wzajemności i wsparciu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje strategie dbania o relację z sobą oraz wykorzystuje dostępne formy wsparcia, w tym prosi o pomoc w sytuacjach wymagających współpracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Działa w oparciu o własne wartości i poczucie sensu w środowisku pracy. Wykazuje gotowość do współtworzenia kultury wzajemności, wsparcia i odpowiedzialności w relacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych 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

PROGRAM RAMOWY USŁUGI ROZWOJOWEJ: Motywacja | Komunikacja | Rezyliencja - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD

To kompleksowy 6-dniowy proces rozwoju ludzi i organizacji. Wspiera rozwój kompetencji: psychospołecznych, poznawczych i emocjonalnych, nazywanych w psychologii power skills i łączy cztery obszary kompetencji kluczowych dla nowoczesnych zespołów: **Motywacja | Komunikacja | Rezyliencja**

MOTYWACJA

DZIEŃ I - Kotwica w porcie

- Moduł 1: Autorytet – poczucie wartości i prawdziwa pewność siebie - zajęcia praktyczne
- Moduł 2: Autorytet – regulacja emocji - zajęcia praktyczne
- Moduł 3: Sprawczość wewnętrzna - zasoby, misja, samoocena - zajęcia praktyczne
- Moduł 4: Sprawczość w działaniu - wybory, wytrwałość i efektywność - zajęcia praktyczne

DZIEŃ II - ADVANCED - Nawigacja

- Moduł 5: Odwaga w działaniu Decyzje, kreatywność i rozmach - zajęcia praktyczne
 - Moduł 6: Odwaga wewnętrzna Akceptacja rzeczywistości i poczucie bezpieczeństwa - zajęcia praktyczne
 - Moduł 7: Skala Tożsamość i wartości organizacji - zajęcia praktyczne
 - Moduł 8: Skala Wkład i rozwój wspólnego potencjału - zajęcia praktyczne
-

KOMUNIKACJA

DZIEŃ III – Świadomość i fundamenty

- Moduł 1: Świadomość w komunikacji. Ja, emocje, drugi człowiek. - zajęcia teoretyczne
- Moduł 2: Słowa, głos, ton. Świadomy przekaz z elementami NVC. - zajęcia praktyczne
- Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne
- Moduł 4: Asertywność i jasny przekaz z malowaniem intuicyjnym grupowym. - zajęcia praktyczne

DZIEŃ IV – ADVANCED - Zastosowanie i integracja

- Moduł 5: Feedback. Sztuka konstruktywnej informacji zwrotnej. - zajęcia praktyczne
 - Moduł 6: Komunikacja międzydziałowa. Przepływ informacji. - zajęcia praktyczne
 - Moduł 7: Komunikacja w sytuacjach konfliktowych z malowaniem indywidualnym. - zajęcia praktyczne
 - Moduł 8: Integracja. Kultura komunikacji i plan wdrożenia. - zajęcia praktyczne
-

REZYLIENCJA

DZIEŃ V

- Moduł 1: Rezylienty umysł. Elastyczne myślenie i reinterpretacja. - zajęcia teoretyczne
- Moduł 2: Jak zmieniać perspektywę, by stres i porażki stawały się nauką, a nie blokadą. - zajęcia praktyczne
- Moduł 3: Regulacja emocji. Praktyka uważnej identyfikacji i świadomego oddechu. - zajęcia praktyczne

DZIEŃ VI

- Moduł 4: Relacje z innymi i z sobą. Wsparcie społeczne. Odwaga w proszeniu o pomoc i kultura wzajemności. - zajęcia praktyczne
- Moduł 5: Sens i wartości. Znaczenie i rozwój. Wzmocnienie wewnętrzne. - zajęcia praktyczne

Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych

Podstawy naukowe i praktyczne:

Fundamentem programu RESILIENCE 4 aHEAD jest spójne połączenie **aktualnej wiedzy psychologicznej, inteligencji emocjonalnej, rezyliencji, pracy z przekonaniem** oraz **twórczej ekspresji** z praktycznymi narzędziami do zastosowania w biznesie.

Wszystkie 3 moduły – opierają się na wspólnych założeniach: budowaniu samoświadomości, wzmacnianiu sprawczości, regulacji emocji, kształtowaniu wspierających nawyków i sile zaangażowania. Wykorzystują metody zaczerpnięte m.in. z:

- psychologii biznesu,

- psychologii osobowości i rozwoju,
- nurtów poznawczo-behawioralnych (CBT),
- teorii motywacji (m.in. SDT),
- logoterapii,
- badań nad rezyliencją, inteligencją emocjonalną, mindfulness
- elementów pracy z ciałem i głosem.

Różnorodne ćwiczenia praktyczne oraz twórcze narzędzia, takie jak Vedic Art® i malowanie intuicyjne, pełnią rolę bezpiecznej przestrzeni wglądu i integracji – pomagają przełożyć wartości, emocje i intencje na konkretne decyzje, postawy i działania w pracy.

Dlaczego warto wdrożyć Program Uwalniania Potencjału RESILIENCE 4 aHEAD? Kluczowe korzyści dla organizacji, m.in:

- **Większa sprawczość i motywacja wewnętrzna pracowników** – jaśniejsze priorytety, konsekwencja w działaniu, silniejsze poczucie sensu i identyfikacji z misją i celami firmy.
 - **Zwiększona efektywność zespołów** – lepsze domykanie projektów, mniej zarządzania w trybie doraźnym, a bardziej systemowo, krótszy czas reakcji na zmiany rynkowe.
 - **Sprawniejsza komunikacja i mniej tzw. punktów zapalnych** – jasne cele rozmów, lepsze zrozumienie intencji, mniej nieporozumień i eskalacji.
 - **Silniejsza kultura współpracy i zaufania** – więcej odpowiedzialności end-to-end, konstruktywny feedback, skuteczniejsze rozwiązywanie konfliktów.
 - **Wyższa odporność na stres i zmiany** – szybszy powrót do równowagi po trudnych sytuacjach, mniejsze ryzyko wypalenia, lepsze decyzje pod presją, lepsza forma psychiczna.
 - **Profesjonalna i spójna reprezentacja marki** – prezentowanie w sposób klarowny, skuteczny, autentyczny i wiarygodny, wzmacniając wizerunek organizacji.
 - **Lepsze doświadczenie pracownika (EX)** – większe zaangażowanie, bezpieczeństwo psychologiczne i satysfakcja z pracy, co obniża rotację i koszty rekrutacji oraz pozycjonuje organizację.
-

Usługa realizowana przy wykorzystaniu metod aktywizujących uczestników z wykorzystaniem różnorodnych metod aktywizujących uczestników. W trakcie programu stosowane są:

- ćwiczenia indywidualne i zespołowe,
 - praca warsztatowa oparta na doświadczeniach uczestników,
 - symulacje sytuacji zawodowych i komunikacyjnych,
 - elementy pracy z ciałem, oddechem i świadomością sensoryczną,
 - refleksja indywidualna i grupowa,
 - narzędzia kreatywne (w tym malowanie intuicyjne indywidualne i grupowe),
 - moderowane dyskusje oraz studia przypadków.
-

- **Czas trwania szkolenia 60 jednostek dydaktycznych, a 1 jednostka to 45 min, czyli szkolenie trwa 45 godzin + przerwy 3 godz. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.**
 - **Zajęcia praktyczne 40 godz. Zajęcia teoretyczne - 4 godz.**
 - **Walidacja wlicza się do czasu szkolenia.**
 - Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarze wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.
 - Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
 - „Usługodawca oświadcza, że proces walidacji jest zgodny z wytycznymi BUR.”
-

Warunki niezbędne do spełnienia (przez uczestników usługi), aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- minimalny poziom wykształcenia: nie jest wymagane
- Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
- Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
- aktywność w trakcie prowadzenia usługi: udzielania informacji, angażowanie się w realizację usługi
- minimalny poziom obecności na zajęciach 80% (albo zgodnie z wymogami Operatora)
- minimalna liczba pracowników firmy, która powinna wziąć udział w usłudze - zgodnie z kartą

Uzupełnienie do Informacji dodatkowej:

- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta/Operatora lub partnera w danym projekcie oraz przez podmiot powiązany z Beneficjentem/Operatorem lub partnerem kapitałowo lub osobowo.
- 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 umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills).
- 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.
- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot, z którym pracodawca lub delegowany pracownik korzystający ze wsparcia są powiązani kapitałowo lub osobowo.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 37

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 37 Moduł 1: Autorytet – poczucie wartości i prawdziwa pewność siebie - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	16-09-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 37 Moduł 2: Autorytet – regulacja emocji - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	16-09-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	16-09-2026	12:00	12:15	00:15
4 z 37 Moduł 3: Sprawczość wewnętrzna - zasoby, misja, samoocena - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	16-09-2026	12:15	14:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	16-09-2026	14:15	14:30	00:15
6 z 37 Moduł 4: Sprawczość w działaniu - wybory, wytrwałość i efektywność - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	16-09-2026	14:30	16:30	02:00
7 z 37 Moduł 5: Odwaga w działaniu Decyzje, kreatywność i rozmach - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	17-09-2026	08:30	10:30	02:00
8 z 37 Moduł 6: Odwaga wewnętrzna Akceptacja rzeczywistości i poczucie bezpieczeństwa - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	17-09-2026	10:30	12:00	01:30
9 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	17-09-2026	12:00	12:15	00:15
10 z 37 Moduł 7: Skala Tożsamość i wartości organizacji - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	17-09-2026	12:15	14:15	02:00
11 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	17-09-2026	14:15	14:30	00:15
12 z 37 Moduł 8: Skala Wkład i rozwój wspólnego potencjału - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	17-09-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 37 Moduł 1: Świadomość w komunikacji. Ja, emocje, drugi człowiek. - zajęcia teoretyczne	Joanna Janowicz	18-09-2026	08:30	10:30	02:00
14 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	18-09-2026	10:30	10:45	00:15
15 z 37 Moduł 2: Słowa, głos, ton. Świadomy przekaz z elementami NVC. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	18-09-2026	10:45	12:45	02:00
16 z 37 Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	18-09-2026	12:45	13:45	01:00
17 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	18-09-2026	13:45	14:00	00:15
18 z 37 Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	18-09-2026	14:00	14:30	00:30
19 z 37 Moduł 4: Asertywność i jasny przekaz z malowaniem intuicyjnym grupowym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	18-09-2026	14:30	16:30	02:00
20 z 37 Moduł 5: Feedback. Sztuka konstruktywnej informacji zwrotnej. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-09-2026	08:30	10:30	02:00
21 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	21-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 37 Moduł 6: Komunikacja międzydziałowa. Przepływ informacji. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-09-2026	10:45	12:45	02:00
23 z 37 Moduł 7: Komunikacja w sytuacjach konfliktowych z malowaniem indywidualnym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-09-2026	12:45	13:45	01:00
24 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	21-09-2026	13:45	14:00	00:15
25 z 37 Moduł 7: Komunikacja w sytuacjach konfliktowych z malowaniem indywidualnym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-09-2026	14:00	14:30	00:30
26 z 37 Moduł 8: Integracja. Kultura komunikacji i plan wdrożenia. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-09-2026	14:30	16:30	02:00
27 z 37 Moduł 1: Rezylienty umysł. Elastyczne myślenie i reinterpretacja. - zajęcia teoretyczne	Joanna Janowicz	22-09-2026	08:30	10:30	02:00
28 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	22-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 37 Moduł 2: Jak zmieniać perspektywę, by stres i porażki stawały się nauką, a nie blokadą. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	22-09-2026	10:45	13:15	02:30
30 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	22-09-2026	13:15	13:30	00:15
31 z 37 Moduł 3: Regulacja emocji. Praktyka uważnej identyfikacji i świadomego oddechu. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	22-09-2026	13:30	16:30	03:00
32 z 37 Moduł 4: Relacje z innymi i z sobą. Wsparcie społeczne. Odwaga w proszeniu o pomoc i kultura wzajemności. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	23-09-2026	08:30	11:30	03:00
33 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	23-09-2026	11:30	11:45	00:15
34 z 37 Moduł 5: Sens i wartości. Znaczenie i rozwój. Wzmocnienie wewnętrzne. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	23-09-2026	11:45	14:45	03:00
35 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	23-09-2026	14:45	15:00	00:15
36 z 37 Moduł 5: Sens i wartości. Znaczenie i rozwój. Wzmocnienie wewnętrzne. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	23-09-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 37 Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych	-	23-09-2026	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	11 808,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Janowicz

Doradca i trenerka biznesu. Ekspert w zakresie zdrowia psychicznego i Inteligencji Emocjonalnej. Certyfikowany, międzynarodowy coach metody rozwojowej VEDIC ART® dla biznesu. Psycholog w procesie dyplomowania. Rozwija firmy poprzez Rezyliencję – umiejętność radzenia sobie z trudnościami i bycie otwartym na nowe możliwości. Wykładowca Executive MBA i kursu video o odporności psychicznej w Collegium Da Vinci. Autorka książki „Być Sobą. Żyć tak, by niczego nie żałować” oraz 1. w Europie warsztatu z wystąpień i skutecznej komunikacji na koronie stadionu. Występuje i wprowadza efektywne długofalowe programy m.in. dla OLX, Żabka, Santander, Grupa Cichy–Zasada, Solid Security, Arvato, Volkswagen Poznań, Sie Pomaga, i.in. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat: prowadzi aktywnie szkolenia m.in. z zakresu zarządzanie, motywacja, komunikacja, przywództwo, kultura organizacyjna dla firm m.in. SGB Leasing, JKG Group, Exea.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- prezentacja przygotowana przez trenera wraz z materiałami
- dostęp do literatury zgodnej z tematem szkolenia
- zestawy ćwiczeń dla uczestników szkolenia

Informacje dodatkowe

Uczestnik otrzyma:

- zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi i zaliczeniu pozytywnie walidacji i zapewnieniu min. 80% frekwencji (albo zgodnie z wymogami operatora)
- materiały - opisane w programie ramowym usługi oraz w zakładce "Informacje o materiałach dla uczestników usługi"

Informacje dodatkowe:

1. Usługodawca zapewnia 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.
2. Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

Cd. w programie ramowym.

Adres

Rzeszów

Rzeszów

woj. podkarpackie

Usługodawca zapewnia 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.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

Usługa zostanie przeprowadzona w odpowiednio przygotowanej sali konferencyjnej w DoubleTree by Hilton Łódź, wyposażonej w klimatyzację, projektor multimedialny oraz flipchart. Pomieszczenie zapewni komfortowe warunki do realizacji zajęć dla wszystkich uczestników.

Dokładny adres szkolenia - do ustalenia z uczestnikami szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



PAULA OLSZEWSKA

E-mail paula.olszewska1@icloud.com

Telefon (+48) 537 104 703