



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

Numer usługi 2026/02/06/134432/3313602

11 808,00 PLN brutto  
9 600,00 PLN netto  
196,80 PLN brutto/h  
160,00 PLN netto/h  
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

OZGA GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

2 356 ocen

📍 Suwałki  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 60:00 h  
📅 24.09.2026 do 30.09.2026

## 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

23-09-2026

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

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

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

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

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

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>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.</p>	<p>Identyfikuje znaczenie relacji opartych na wzajemności i wsparciu w budowaniu odporności psychicznej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Buduje i wzmacnia relacje zawodowe oparte na zaufaniu, wzajemności i wsparciu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Stosuje strategie dbania o relację z sobą oraz wykorzystuje dostępne formy wsparcia, w tym prosi o pomoc w sytuacjach wymagających współpracy.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Działa w oparciu o własne wartości i poczucie sensu w środowisku pracy.</p> <p>Wykazuje gotowość do współtworzenia kultury wzajemności, wsparcia i odpowiedzialności w relacjach zawodowych.</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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

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 pozycji harmonogramu: 37

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 37</b> Moduł 1: Autorytet – poczucie wartości i prawdziwa pewność siebie - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	24-09-2026	08:30	10:30	02:00
<b>2 z 37</b> Moduł 2: Autorytet – regulacja emocji - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	24-09-2026	10:30	12:00	01:30
<b>3 z 37</b> Przerwa	Joanna Janowicz	24-09-2026	12:00	12:15	00:15
<b>4 z 37</b> Moduł 3: Sprawczość wewnętrzna - zasoby, misja, samocena - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	24-09-2026	12:15	14:15	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	24-09-2026	14:15	14:30	00:15
6 z 37 Moduł 4: Sprawczość w działaniu - wybory, wytrwałość i efektywność - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	24-09-2026	14:30	16:30	02:00
7 z 37 Moduł 5: Odwaga w działaniu Decyzje, kreatywność i rozmach - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	25-09-2026	08:30	10:30	02:00
8 z 37 Moduł 6: Odwaga wewnętrzna Akceptacja rzeczywistości i poczucie bezpieczeństwa - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	25-09-2026	10:30	12:00	01:30
9 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	25-09-2026	12:00	12:15	00:15
10 z 37 Moduł 7: Skala Tożsamość i wartości organizacji - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	25-09-2026	12:15	14:15	02:00
11 z 37 Przerwa	Joanna Janowicz	25-09-2026	14:15	14:30	00:15
12 z 37 Moduł 8: Skala Wkład i rozwój wspólnego potencjału - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	25-09-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 37</b> Moduł 1: Świadomość w komunikacji. Ja, emocje, drugi człowiek. - zajęcia teoretyczne	Joanna Janowicz	26-09-2026	08:30	10:30	02:00
<b>14 z 37</b> Przerwa	Joanna Janowicz	26-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>15 z 37</b> Moduł 2: Słowa, głos, ton. Świadomy przekaz z elementami NVC. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	26-09-2026	10:45	12:45	02:00
<b>16 z 37</b> Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	26-09-2026	12:45	13:45	01:00
<b>17 z 37</b> Przerwa	Joanna Janowicz	26-09-2026	13:45	14:00	00:15
<b>18 z 37</b> Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	26-09-2026	14:00	14:30	00:30
<b>19 z 37</b> Moduł 4: Asertywność i jasny przekaz z malowaniem intuicyjnym grupowym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	26-09-2026	14:30	16:30	02:00
<b>20 z 37</b> Moduł 5: Feedback. Sztuka konstruktywnej informacji zwrotnej. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	28-09-2026	08:30	10:30	02:00
<b>21 z 37</b> Przerwa	Joanna Janowicz	28-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>22 z 37</b> Moduł 6: Komunikacja międzydziałowa. Przepływ informacji. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	28-09-2026	10:45	12:45	02:00
<b>23 z 37</b> Moduł 7: Komunikacja w sytuacjach konfliktowych z malowaniem indywidualnym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	28-09-2026	12:45	13:45	01:00
<b>24 z 37</b> Przerwa	Joanna Janowicz	28-09-2026	13:45	14:00	00:15
<b>25 z 37</b> Moduł 7: Komunikacja w sytuacjach konfliktowych z malowaniem indywidualnym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	28-09-2026	14:00	14:30	00:30
<b>26 z 37</b> Moduł 8: Integracja. Kultura komunikacji i plan wdrożenia. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	28-09-2026	14:30	16:30	02:00
<b>27 z 37</b> Moduł 1: Rezylienty umysł. Elastyczne myślenie i reinterpretacja. - zajęcia teoretyczne	Joanna Janowicz	29-09-2026	08:30	10:30	02:00
<b>28 z 37</b> Przerwa	Joanna Janowicz	29-09-2026	10:30	10:45	00:15

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

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 37 Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych	-	30-09-2026	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

Suwałki

Suwałki

woj. podlaskie

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