



VALORAPRO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

Szkolenie. Powrót na Rynek Pracy – Reaktywacja po Przerwie z Elementami Wellbeing i Zielonych Kompetencji

Numer usługi 2026/02/09/189012/3319094

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

112,08 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Zawiercie / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.04.2026 do 14.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Logistyka
Grupa docelowa usługi	- osoby wracające do pracy po długiej przerwie (urlop macierzyński/rodzicielski, urlop zdrowotny, opieka nad bliskim, emigracja), - osoby, które chcą odbudować pewność siebie po przerwie w zatrudnieniu, - osoby zmieniające branżę w związku z przerwą w pracy, - osoby powracające z zagranicy do pracy w Polsce.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	31-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

1. Analiza swoich mocnych i słabych stron oraz ich wpływu na powrót do pracy.
2. Nauka negocjowania czasu pracy i warunków zatrudnienia.
3. Poznanie form zatrudnienia, w tym elastycznych i proekologicznych.
4. Rozwijanie umiejętności elastycznego myślenia i adaptacji do zmian.
5. Akceptacja siebie i swojej ścieżki zawodowej po przerwie.
6. Wzmacnianie wiary we własne możliwości i kompetencje.
7. Budowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (wellbeing).
8. Wprowadzenie zielonych kompet

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza • zna swoje mocne i słabe strony w kontekście rynku pracy, • rozumie zasady negocjowania czasu pracy i benefitów, • zna formy zatrudnienia, w tym elastyczne i ekologiczne, • wie, jak działać proekologicznie w pracy. Umiejętności • potrafi przygotować się do rozmowy z pracodawcą, • umie negocjować elastyczne warunki zatrudnienia, • potrafi wdrażać rozwiązania sprzyjające wellbeing i ekologii, • umie opracować plan powrotu do pracy. Kompetencje społeczne • otwartość na zmiany i nowe warunki pracy, • pewność siebie w kontaktach zawodowych, • postawa proaktywna w poszukiwaniu zatrudnienia, • dbałość o własny dobrostan i środowisko.	• Kryterium weryfikacji: Uczestnik przedstawia listę swoich kompetencji i obszarów do rozwoju (np. w formie analizy SWOT). • Kryterium weryfikacji: Uczestnik wymienia co najmniej 3 formy zatrudnienia oraz omawia ich zalety i wady. • Kryterium weryfikacji: Uczestnik bierze udział w symulacji rozmowy z pracodawcą i formułuje minimum 2 propozycje negocjacyjne • Kryterium weryfikacji: Uczestnik praktykuje minimum 2 techniki redukcji stresu (np. oddechowe, mindfulness, stretching). • Kryterium weryfikacji: Uczestnik podaje przykłady minimum 3 działań proekologicznych, które można wprowadzić w miejscu pracy i życiu osobistym. • Kryterium weryfikacji: Uczestnik formułuje osobisty plan działania (np. harmonogram działań rekrutacyjnych i rozwojowych na najbliższy miesiąc).	Test teoretyczny

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

Dzień 1

1. 1. Powrót do gry – analiza własnego potencjału – 2h

- test mocnych i słabych stron,
- określenie aktualnych zasobów i kompetencji,
- odniesienie do wymagań rynku pracy.

1. Formy zatrudnienia i zielone miejsca pracy – 2h

- umowy, freelance, praca hybrydowa, praca w green jobs,
- jak łączyć pracę z wartościami ekologicznymi.

1. Negocjowanie czasu pracy i warunków – 2h

- strategie negocjacyjne,
- komunikacja asertywna w rozmowie z pracodawcą.

1. Jak być elastycznym w powrocie do pracy – 2h

- adaptacja do zmian,
- zarządzanie sobą w czasie i przestrzeni.

Dzień 2

1. 1. Jak zaakceptować siebie po przerwie – 2h

- praca nad samooceną,
- zmiana perspektywy na doświadczenia z okresu przerwy.

1. Jak uwierzyć we własne możliwości – 2h

- ćwiczenia wzmacniające pewność siebie,
- zamiana lęku w motywację.

1. Wellbeing i zielone biuro w praktyce – 2h

- sposoby na utrzymanie równowagi psychicznej,
- proste rozwiązania ekologiczne w miejscu pracy.

1. Plan powrotu – Twoja mapa działania – 2h

- ustalenie celów,
- harmonogram wdrożenia do pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Powrót do gry – analiza własnego potencjału	Wojciech Lada	13-04-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 13 Przerwa kawowa	Wojciech Lada	13-04-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 13 Jak uwierzyć we własne możliwości	RENATA POLAK-GARDAŚ	13-04-2026	11:15	13:15	02:00
4 z 13 Przerwa obiadowa	Wojciech Lada	13-04-2026	13:15	13:45	00:30
5 z 13 Negocjowanie czasu pracy i warunków	Wojciech Lada	13-04-2026	13:45	15:45	02:00
6 z 13 Jak być elastycznym w powrocie do pracy	Wojciech Lada	13-04-2026	15:45	17:45	02:00
7 z 13 Jak zaakceptować siebie po przerwie	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-04-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 13 Przerwa kawowa	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-04-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 13 Jak uwierzyć we własne możliwości	Wojciech Lada	14-04-2026	11:15	13:15	02:00
10 z 13 Przerwa obiadowa	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-04-2026	13:15	13:45	00:30
11 z 13 Wellbeing i zielone biuro w praktyce	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-04-2026	13:45	15:45	02:00
12 z 13 Plan powrotu – Twoja mapa działania	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-04-2026	15:45	17:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 13 Walidacja + podsumowanie dnia	-	14-04-2026	17:45	18:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



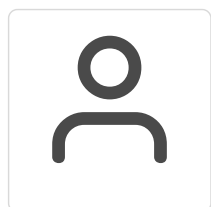
1 z 2

Wojciech Lada

Doświadczony lider z ponad 25-letnią praktyką w zarządzaniu międzynarodowymi zespołami i firmami. Jego kariera obejmuje pracę na kluczowych stanowiskach w renomowanych firmach, m.in. Johnson&Johnson, Pepsi, Orlen czy Selenia Group, w obszarach sprzedaży, zarządzania kryzysowego i rozwoju międzynarodowego. Przez lata zarządzał operacjami na rynkach Europy, Azji i Afryki.

Absolwent Wydziału Handlu Zagranicznego, Akademii Zawodowych Mówców, a także programów rozwojowych Korn Ferry, ICAN Institute, IMD, IESE Business School w obszarach m.in. zarządzania zmianą, coachingu w sprzedaży, rozwoju przywództwa.

W swoich wystąpieniach przekazuje praktyczne narzędzia i historie oparte na wieloletnim doświadczeniu, by pokazać, jak autentyczna otwartość na drugiego człowieka może prowadzić do trwałych sukcesów zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Ich celem jest stworzenie przestrzeni, w której każdy ma szansę pokazać, kim naprawdę jest, a organizacje mogą rozwijać się dzięki tej różnorodności.



2 z 2

RENATA POLAK-GARDAŚ

Jestem prawniczką, nauczycielką, mówczynią i trenerką, która od lat łączy prawo, edukację i sztukę wystąpień publicznych w spójną i praktyczną całość. W pracy stawiam na autentyczność, rozwój

innych i naturalny optymizm – to one pozwalają mi wydobywać z ludzi ich mocne strony i wspierać ich w budowaniu pewności siebie. Mówię językiem prostym i bliskim człowiekowi, nie unikam emocji, śmiechu ani trudnych pytań. Tworzę przestrzeń, w której można bezpiecznie rozmawiać o tym, co naprawdę ważne.

Moje doświadczenia zawodowe i życiowe obejmują pracę w Grupie Żywiec, nauczanie w polskiej szkole, prowadzenie działalności w Polsce i Australii, tłumaczenia na Cyprze oraz pracę z dziećmi i młodzieżą z różnych kultur w Australii. Prowadziłam także własny biznes, dzięki czemu jeszcze bardziej doceniłam znaczenie podejścia nie tylko do człowieka, ale i do jego kontekstu kulturowego. Dziś tę wiedzę i praktykę przekładam na szkolenia z zakresu komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej, wystąpień publicznych, dobrostanu, sztucznej inteligencji oraz KPA. Jako mistrzyni przemawiania (Toastmasters 2024) i trenerka zawsze łączę teorię z praktyką, aby uczestnicy moich warsztatów mogli od razu wykorzystać nowe umiejętności w codziennej pracy i życiu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zyska pewność siebie i gotowość do ponownego wejścia na rynek pracy

- Odbuduje wiarę we własne kompetencje, pozna swoje mocne strony i nauczy się mówić o nich w sposób przekonujący podczas rozmów rekrutacyjnych.
- Otrzyma indywidualną informację zwrotną i rekomendacje dalszego rozwoju zawodowego.

Opracuje osobistą mapę powrotu do pracy

- Stworzy indywidualny plan działań (Personal Re-Start Plan), obejmujący rozwój zawodowy, sieć kontaktów, obszary do uzupełnienia i cele na pierwsze 90 dni po szkoleniu.

Nauczy się technik zarządzania stresem i budowania dobrostanu (wellbeing)

- Pozna metody radzenia sobie z presją i lękiem przed zmianą.
- Otrzyma zestaw ćwiczeń oddechowych, mentalnych i prostych praktyk codziennych (mikroodpoczynki, regeneracja, uważność w pracy).

Rozwinie zielone kompetencje (green skills)

- Dowie się, jak wykorzystać proekologiczne postawy i świadomość zrównoważonego rozwoju jako atut w karierze zawodowej.
- Otrzyma praktyczne przykłady wdrażania ekologicznych nawyków w miejscu pracy (zarządzanie energią, zero waste, cyfrowa odpowiedzialność).

Udoskonalą komunikację i autoprezentację zawodową

- Przećwicz przedstawianie swojej historii zawodowej po przerwie w sposób pozytywny i wiarygodny.
- Nauczy się odpowiadać na pytania rekrutacyjne dotyczące przerw w zatrudnieniu oraz przedstawiać je jako etap rozwoju, nie słabość.

Otrzyma zestaw praktycznych narzędzi i materiałów rozwojowych:

- **Planner „Mój Powrót na Rynek Pracy”** – interaktywny arkusz z planem działań krok po kroku.
- **Zeszyt Wellbeing** – zestaw codziennych mikropraktyk budujących odporność emocjonalną i energię.
- **Checklista rozmowy rekrutacyjnej po przerwie** – jak mówić o przerwie, jak podkreślać rozwój.
- **Szablon CV i listu motywacyjnego po przerwie w zatrudnieniu.**
- **Mini-kompendium „Zielone kompetencje w pracy i życiu codziennym”.**
- **Zestaw narzędzi wellbeing i green w formacie PDF i online (linki, aplikacje, testy samooceny).**

Otrzyma **certyfikat ukończenia szkolenia**, potwierdzający rozwój kompetencji zawodowych, psychospołecznych i proekologicznych – zgodnych z Polską Ramą Kwalifikacji (poziom 4–5).

Informacje dodatkowe

Przerwy kawowe odbywają się zgodnie z sugestią i potrzebą uczestników.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Adres

ul. 3 Maja 31/2
42-400 Zawiercie
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Andrzej Dąbkowski

E-mail pw-pionier@wp.pl

Telefon (+48) 798 779 116