



PRZESTRZEŃ
PEŁNA SZCZĘŚCIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie: Kompetencje przyszłości: odporność, pewność siebie i zrównoważona produktywność. Szkolenie zawiera kompetencje zielone.

Numer usługi 2026/02/15/200885/3335870

📍 Łubowo / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 65 h

📅 07.04.2026 do 31.05.2026

7 800,00 PLN brutto

7 800,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest osobom, które:

- pracują na stanowiskach specjalistycznych, eksperckich lub liderkich
- prowadzą działalność gospodarczą lub planują rozwój zawodowy w warunkach dynamicznych zmian
- funkcjonują w środowisku wysokich wymagań, presji wyników i odpowiedzialności
- odczuwają przeciążenie, chroniczny stres lub spadek satysfakcji zawodowej
- chcą wzmocnić swoją odporność psychiczną i zwiększyć poczucie sprawczości
- pragną budować pewność siebie opartą na wartościach i realnych kompetencjach
- chcą rozwijać umiejętność wyznaczania celów w sposób zrównoważony i długofalowy
- poszukują skutecznych metod zarządzania energią, czasem i priorytetami
- chcą zapobiegać wypaleniu zawodowemu i budować trwałą równowagę między efektywnością a dobrostanem
- są zainteresowane rozwijaniem kompetencji przyszłości, w tym kompetencji zielonych związanych ze zrównoważonym stylem pracy, odpowiedzialnym gospodarowaniem zasobami osobistymi (czas, energia)

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

05-04-2026

Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	65
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 rozwój odporności psychicznej, pewności siebie i zrównoważonej produktywności poprzez doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem, wyznaczania celów zgodnych z wartościami oraz zarządzania energią i czasem w sposób sprzyjający zapobieganiu wypaleniu zawodowemu i odpowiedzialnemu gospodarowaniu zasobami osobistymi w warunkach transformacji rynku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcia związane z odpornością psychiczną, wypaleniem zawodowym oraz zrównoważoną produktywnością.	Uczestnik wskazuje poprawną definicję odporności psychicznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje elementy składające się na zrównoważoną produktywność.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje różnice między stresem krótkotrwałym a chronicznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje etapy procesu wypalenia zawodowego oraz wskazuje ich objawy.	Uczestnik rozpoznaje objawy charakterystyczne dla fazy wyczerpania emocjonalnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik odróżnia objawy wypalenia od objawów chwilowego zmęczenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje konsekwencje długotrwałego przeciążenia zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia działania sprzyjające zrównoważonemu zarządzaniu energią od zachowań prowadzących do przeciążenia.	Uczestnik identyfikuje działania prowadzące do nadmiernej eksploatacji zasobów osobistych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje zachowania wspierające regenerację w ciągu dnia pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera poprawne strategie ograniczania przeciążenia informacyjnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje działania naruszające granice energetyczne pracownika.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik ocenia przykładowe sytuacje zawodowe pod kątem zgodności z zasadami zrównoważonego gospodarowania zasobami osobistymi (czas, energia, zaangażowanie).	Uczestnik wskazuje przykłady odpowiedzialnego zarządzania czasem w środowisku pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera rozwiązanie zgodne z zasadą równowagi między efektywnością a regeneracją.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik uzasadnia wybór celów zawodowych zgodnych z wartościami i długofalową równowagą na podstawie przedstawionych studiów przypadku.	Uczestnik wskazuje cele obarczone wysokim ryzykiem przeciążenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje uzasadnienie wyboru rozwiązania wspierającego zrównoważony rozwój zawodowy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera działania sprzyjające długofalowej równowadze zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 „Kompetencje przyszłości: odporność, pewność siebie i zrównoważona produktywność” jest programem rozwojowym ukierunkowanym na wzmocnienie kluczowych kompetencji osobistych i zawodowych w warunkach dynamicznych zmian społeczno-gospodarczych. Program łączy zagadnienia odporności psychicznej, budowania pewności siebie, zarządzania stresem, wyznaczania celów oraz organizacji pracy w modelu zrównoważonym.

Uczestnicy rozwijają umiejętność świadomego gospodarowania zasobami osobistymi (czasem, energią, zaangażowaniem), rozpoznawania czynników prowadzących do przeciążenia oraz planowania działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu. Program wspiera budowanie postawy adaptacyjnej, wzmocnienie poczucia sprawczości oraz podejmowanie decyzji zawodowych w oparciu o wartości i długofalową równowagę.

Szkolenie uwzględni elementy kompetencji zielonych poprzez kształtowanie umiejętności zrównoważonego stylu pracy, odpowiedzialnego zarządzania zasobami osobistymi oraz budowania modelu funkcjonowania zawodowego ograniczającego nadmierną eksploatację zasobów ludzkich. Uczestnicy pracują w oparciu o ćwiczenia indywidualne, analizę studiów przypadku, testy autodiagnostyczne oraz zadania wdrożeniowe.

Ramowy program usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności:

- pracowników zatrudnionych na stanowiskach specjalistycznych, eksperckich i lidarskich,
- osób prowadzących działalność gospodarczą,
- osób funkcjonujących w środowisku wysokiej odpowiedzialności i presji wyników,
- osób doświadczających przeciążenia zawodowego, stresu lub obniżonej satysfakcji z pracy,
- osób zainteresowanych rozwojem odporności psychicznej, pewności siebie oraz kompetencji zielonych związanych ze zrównoważonym stylem pracy i odpowiedzialnym zarządzaniem zasobami osobistymi.

PODZIAŁ GODZIN

Łącznie: 65 godzin zegarowych, w tym:

- 32 godzin – zajęcia teoretyczne
- 32 godzin – zajęcia praktyczne (warsztatowe)
- 1 godzina – ewaluacja

Forma realizacji:

- 64 godziny – stacjonarnie
- 1 godzina – ewaluacja końcowa (online)

Przerwy organizacyjne nie są wliczane w czas usługi.

Moduł 1. Wartości, potrzeby i tożsamość zawodowa (8h)

(4h teoria / 4h praktyka)

Moduł koncentruje się na identyfikacji indywidualnych wartości i potrzeb jako fundamentu świadomego rozwoju zawodowego. Uczestnicy analizują spójność między wyznawanymi wartościami a codziennymi działaniami oraz decyzjami zawodowymi. Omawiane są mechanizmy wpływające na poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własną ścieżkę rozwoju. Część warsztatowa obejmuje ćwiczenia autodiagnostyczne oraz analizę sytuacji zawodowych. Moduł stanowi podstawę do budowania zrównoważonego modelu funkcjonowania w pracy.

Moduł 2. Pewność siebie i komunikacja asertywna (8h)

(4h teoria / 4h praktyka)

Celem modułu jest rozwój pewności siebie opartej na kompetencjach i samoświadomości. Uczestnicy analizują przekonania wspierające i ograniczające oraz uczą się technik wzmacniających poczucie wpływu. Omawiane są zasady komunikacji asertywnej, wyrażania granic i reagowania na krytykę w środowisku zawodowym. Część praktyczna obejmuje symulacje rozmów i ćwiczenia sytuacyjne. Moduł wzmacnia zdolność podejmowania odpowiedzialnych decyzji w warunkach presji.

Moduł 3. Mechanizmy stresu i przeciążenia (8h)

(4h teoria / 4h praktyka)

Moduł obejmuje zagadnienia związane z fizjologicznymi i psychologicznymi mechanizmami stresu. Uczestnicy poznają różnice między stresem krótkotrwałym a chronicznym oraz analizują czynniki ryzyka przeciążenia zawodowego. Omawiane są objawy i etapy wypalenia zawodowego. W części praktycznej uczestnicy uczą się technik regulacji napięcia oraz identyfikują własne źródła stresu. Moduł buduje świadomość wpływu przeciążenia na efektywność i dobrostan.

Moduł 4. Odporność psychiczna i adaptacja do zmian (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka) (8h)

(4h teoria / 4h praktyka)

Moduł rozwija kompetencje adaptacyjne niezbędne w dynamicznym środowisku pracy. Uczestnicy analizują postawy wobec zmian oraz uczą się rozwijać elastyczność poznawczą i emocjonalną. Omawiane są strategie radzenia sobie z niepewnością i presją wynikającą z transformacji rynku pracy. Część warsztatowa obejmuje ćwiczenia wzmacniające poczucie wpływu i stabilności wewnętrznej. Moduł wspiera rozwój kompetencji przyszłości w kontekście zrównoważonego funkcjonowania zawodowego.

Moduł 5. Zarządzanie energią (8h)

(4h teoria / 4h praktyka)

Moduł koncentruje się na świadomym gospodarowaniu energią jako kluczowym zasobem osobistym. Uczestnicy analizują swoje rytmy energetyczne oraz identyfikują czynniki sprzyjające regeneracji. Omawiane są strategie budowania granic energetycznych i zapobiegania nadmiernemu zaangażowaniu. Część praktyczna obejmuje tworzenie indywidualnego planu zarządzania energią. Moduł rozwija kompetencje zielone poprzez kształtowanie odpowiedzialnego podejścia do zasobów osobistych.

Moduł 6. Zarządzanie czasem i priorytetami (8h)

(4h teoria / 4h praktyka)

Celem modułu jest rozwój umiejętności organizacji pracy w sposób sprzyjający efektywności i równowadze. Uczestnicy poznają metody planowania strategicznego oraz ustalania priorytetów. Analizowane są czynniki prowadzące do przeciążenia informacyjnego oraz nadmiernej liczby zadań. W części praktycznej uczestnicy opracowują własny system planowania pracy. Moduł promuje racjonalne gospodarowanie zasobami czasu i uwagi.

Moduł 7. Zrównoważona produktywność (8h)

(4h teoria / 4h praktyka)

Moduł wprowadza pojęcie produktywności opartej na długofalowej równowadze, a nie maksymalizacji wysiłku. Uczestnicy analizują różnice między efektywnością a nadproduktywnością oraz uczą się ograniczać marnotrawstwo czasu i energii. Omawiane są modele pracy sprzyjające dobrostanowi i wysokiej jakości rezultatów. Część warsztatowa obejmuje projektowanie indywidualnego modelu pracy. Moduł wzmacnia kompetencje zielone w obszarze zrównoważonego stylu pracy.

Moduł 8. Cele i długofalowy rozwój zawodowy (8h)

(4h teoria / 4h praktyka)

Moduł dotyczy wyznaczania celów zgodnych z wartościami oraz dostępnymi zasobami. Uczestnicy analizują koszt energetyczny celów oraz ich wpływ na równowagę zawodową. Omawiane są strategie planowania działań krótkoterminowych i strategicznych. Część praktyczna obejmuje tworzenie planu rozwoju zawodowego w perspektywie długofalowej. Moduł integruje wszystkie kompetencje rozwijane podczas szkolenia.

WALIDACJA (1 godzina zegarowa – online)

Walidacja realizowana jest w formie testu wiedzy obejmującego:

- pytania jednokrotnego i wielokrotnego wyboru,
- zadania typu dopasowanie,
- analizę krótkiego studium przypadku.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest uzyskanie minimum 60% poprawnych odpowiedzi.

- Ewaluacja przeprowadzana jest przez niezależnego walidatora i dokumentowana protokołem.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 28

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 28 Moduł 1. Wartości, potrzeby i tożsamość zawodowa (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	11-04-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
2 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	11-04-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
3 z 28 Moduł 1. Wartości, potrzeby i tożsamość zawodowa cz. 2 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	11-04-2026	12:30	14:30	02:00	Tak
4 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	11-04-2026	14:30	15:00	00:30	Tak
5 z 28 Moduł 1. Wartości, potrzeby i tożsamość zawodowa cz. 3 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	11-04-2026	15:00	17:00	02:00	Tak
6 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	11-04-2026	17:00	17:30	00:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 28 Moduł 1. Wartości, potrzeby i tożsamość zawodowa CZ. 4(1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	11-04-2026	17:30	19:30	02:00	Tak
8 z 28 Moduł 2. Pewność siebie i komunikacja asertywna cz. 1(1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	12-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
9 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	12-04-2026	11:00	11:30	00:30	Tak
10 z 28 Moduł 2. Pewność siebie i komunikacja asertywna cz. 2 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	12-04-2026	11:30	13:30	02:00	Tak
11 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	12-04-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
12 z 28 Moduł 2. Pewność siebie i komunikacja asertywna cz. 3 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	12-04-2026	14:00	16:00	02:00	Tak
13 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	12-04-2026	16:00	16:30	00:30	Tak
14 z 28 Moduł 2. Pewność siebie i komunikacja asertywna cz. 4 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	12-04-2026	16:30	18:30	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 28 Moduł 3. Mechanizmy stresu i przeciążenia cz. 1 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	18-04-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
16 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	18-04-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
17 z 28 Moduł 3. Mechanizmy stresu i przeciążenia cz. 2 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	18-04-2026	12:30	14:30	02:00	Tak
18 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	18-04-2026	14:30	15:00	00:30	Tak
19 z 28 Moduł 3. Mechanizmy stresu i przeciążenia cz. 3(1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	18-04-2026	15:00	17:00	02:00	Tak
20 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	18-04-2026	17:00	17:30	00:30	Tak
21 z 28 Moduł 3. Mechanizmy stresu i przeciążenia cz. 4 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	18-04-2026	17:30	19:30	02:00	Tak
22 z 28 Moduł 4. Odporność psychiczna i adaptacja do zmian cz. 1 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	19-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
23 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	19-04-2026	11:00	11:30	00:30	Tak
24 z 28 Moduł 4. Odporność psychiczna i adaptacja do zmian cz. 2 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	19-04-2026	11:30	13:30	02:00	Tak
25 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	19-04-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
26 z 28 Moduł 4. Odporność psychiczna i adaptacja do zmian cz. 3 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	19-04-2026	14:00	16:00	02:00	Tak
27 z 28 Przerwa	BEATA BIEGAŁA	19-04-2026	16:30	17:00	00:30	Tak
28 z 28 Moduł 4. Odporność psychiczna i adaptacja do zmian cz. 4 (1 godz. teoria, 1 godz. praktyka)	BEATA BIEGAŁA	19-04-2026	17:00	19:00	02:00	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BEATA BIEGAŁA

Jest pedagogiem z wieloletnim doświadczeniem zawodowym oraz specjalistką w zakresie wspierania rozwoju osobistego i zawodowego. Posiada wykształcenie pedagogiczne oraz kwalifikacje oligofrenopedagoga i psychopedagoga. Jest absolwentką Poznańskiej Szkoły Systemowej oraz ukończyła szkolenie podstawowe i zaawansowane z zakresu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR).

Posiada kwalifikacje mediatora, ukończyła szkolenie „Mediacji – przygotowanie do wykonywania zawodu mediatora” oraz szkolenie „Trening umiejętności społecznych w rehabilitacji psychiatrycznej”. Ukończyła także szkolenie „Rola coachingu rodzicielskiego we wspieraniu rodziny. Pomaganie z perspektywy systemowej” oraz szkolenie Instytutu HANDLE „Get a HANDLE on Neurodevelopmental Differences”.

Jako trener kompetencji miękkich specjalizuje się w rozwijaniu odporności psychicznej, pewności siebie, kompetencji komunikacyjnych oraz zrównoważonej produktywności, łącząc podejście pedagogiczne, systemowe i rozwojowe z praktycznymi narzędziami wspierającymi dobrostan i efektywność zawodową.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dodatkowe informacje:

- 1.Wymagany poziom obecności na zajęciach min. 80 % czasu szkoleniowego.
- 2.Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).
- 3.Istnieje możliwość przygotowania szkolenia indywidualnie pod potrzeby uczestnika jesteśmy elastyczni w zakresie doboru tematyki oraz dogodnego terminu.

Informacje dodatkowe

Materiały szkoleniowe:

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne -workbook szkoleniowy w wersji pdf
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia
- c) pomoce dydaktyczne takie jak: literatura branżowa, raporty branżowe,

Warunki techniczne

Szkolenia on line:

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM

(zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości

HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 604930075

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

Adres

Łubowo 2/1

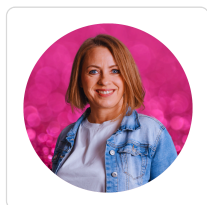
62-260 Łubowo

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



BEATA BIEGAŁA

E-mail kontakt@beatabiegala.pl

Telefon (+48) 604 930 075