



PRACOWNIA
ROZWOJU

Brak ocen dla tego dostawcy

Odbudowa sprawczości i kierunku działania po doświadczeniu straty – warsztaty rozwojowe wzmacniające samodzielność, planowanie i podejmowanie świadomych decyzji

Numer usługi 2026/02/18/179591/3344616

📍 Rybnik / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 30.03.2026 do 25.05.2026

4 600,00 PLN brutto

4 600,00 PLN netto

191,67 PLN brutto/h

191,67 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Warsztaty są skierowane do osób dorosłych, które doświadczyły straty lub trudnej zmiany życiowej i chcą odbudować poczucie wpływu na własne życie. Program dedykowany jest uczestnikom, którzy chcą świadomie wzmacniać swoją sprawczość, umiejętność podejmowania decyzji oraz konsekwentnie wdrażać działania w codziennym życiu.

Szkolenie jest również odpowiednie dla osób powracających do aktywności zawodowej lub społecznej po okresie kryzysu, chcących odbudować strukturę dnia, określić własne cele i wzmacniać kompetencje w obszarze samodzielnego rozwiązywania problemów.

Uczestnicy powinni być gotowi do aktywnego udziału w pracy warsztatowej, refleksji nad własnymi doświadczeniami oraz realizowania zadań praktycznych między spotkaniami. Warsztaty nie mają charakteru terapii, a ich celem jest rozwój osobisty i wzmacnianie samodzielności w działaniu.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

23-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

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 warsztatów jest wsparcie uczestników w odbudowie sprawczości i samodzielności w codziennym życiu po doświadczeniu straty lub trudnej zmiany. Uczestnicy będą uczyć się świadomego podejmowania decyzji, planowania działań oraz wykorzystywania własnych zasobów i wsparcia otoczenia, tak aby skutecznie realizować swoje cele osobiste i zawodowe. Warsztaty mają charakter rozwojowy i edukacyjny, nie są terapią.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA – uczestnik: rozumie znaczenie sprawczości i jej rolę w procesie adaptacji do zmian życiowych, rozpoznaje wpływ przekonań i emocji na podejmowanie decyzji oraz codzienne działania, zna podstawowe strategie planowania działań i wzmacniania własnej odporności psychicznej.	uczestnik potrafi wskazać obszary, w których zwiększył swoją sprawczość, uczestnik przedstawia i omawia swój indywidualny plan działań,	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI – uczestnik: wyznacza realistyczne cele krótko- i średnioterminowe, stosuje techniki regulacji emocji przed podjęciem działania, planuje i realizuje działania w oparciu o metodę małych kroków, podejmuje decyzje świadomie i w sposób uporządkowany, opracowuje indywidualny plan działania i wdraża go w codziennym życiu.	uczestnik stosuje wybrane techniki regulacji emocji w codziennych sytuacjach, uczestnik wykazuje konsekwencję w realizacji mikrocelów pomiędzy spotkaniami,	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE – uczestnik: wzmacnia poczucie wpływu na własne życie, bierze odpowiedzialność za realizację swoich celów, utrzymuje konsekwencję działania mimo trudności i wyzwań.	uczestnik potrafi opisać wpływ przekonań i emocji na podejmowane decyzje.	Wywiad swobodny

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

Cykl warsztatów obejmuje 8 spotkań, odbywających się raz w tygodniu, w poniedziałki w godzinach 17:00–20:00, w sumie 24 godziny zegarowe. Każde spotkanie łączy refleksję nad wdrożeniami z poprzedniego tygodnia, intensywną pracę warsztatową oraz planowanie działań do realizacji w codziennym życiu.

Spotkanie 1 – Punkt wyjścia i kierunek: uczestnicy diagnozują swoją aktualną sytuację życiową, identyfikują obszary utraty wpływu i określają, które z nich chcą wzmocnić. Wyznaczają indywidualny cel na cały cykl, który stanie się punktem odniesienia w dalszej pracy.

Spotkanie 2 – Sprawczość a przekonania: uczestnicy pracują nad przekonaniami, które ograniczają ich działanie. Praktyczne ćwiczenia pozwalają zmienić wewnętrzny dialog i zbudować narrację wspierającą aktywność oraz podejmowanie decyzji.

Spotkanie 3 – Regulacja emocji w działaniu: uczestnicy uczą się rozpoznawać emocje jako źródło informacji w procesie podejmowania decyzji. Warsztaty obejmują techniki powrotu do równowagi i radzenia sobie ze stresem, z zastosowaniem praktycznych ćwiczeń.

Spotkanie 4 – Decyzje i odpowiedzialność: w tym module uczestnicy poznają model podejmowania decyzji i ćwiczą go na realnych wyzwaniach. Uczą się planować mikrodecyzje i konsekwentnie wdrażać je w codziennym życiu.

Spotkanie 5 – Małe kroki, duża zmiana: uczestnicy poznają metodę mikrocelów i uczą się konsekwentnego działania. Warsztaty skupiają się na tworzeniu struktury tygodnia, realizowaniu małych działań oraz budowaniu pozytywnych nawyków.

Spotkanie 6 – Zasoby i wsparcie: uczestnicy identyfikują własne zasoby i możliwości wsparcia społecznego. Tworzą mapę kontaktów i uczą się wykorzystywać dostępne narzędzia w codziennych sytuacjach, aby wzmocnić swoją sprawczość.

Spotkanie 7 – Radzenie sobie z nawrotami trudności: uczestnicy uczą się rozpoznawać momenty spadku motywacji i reagować na porażki. Warsztaty pokazują strategie utrzymania kierunku i motywacji w dłuższej perspektywie.

Spotkanie 8 – Podsumowanie i plan dalszych działań: uczestnicy dokonują podsumowania całego cyklu, analizują osiągnięte zmiany i opracowują plan działań na kolejne miesiące. Spotkanie kończy się wzmocnieniem poczucia sprawczości i odpowiedzialności za własny rozwój.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Liczba godzin kursu: 24 godziny zegarowe, w tym teorii 7,5 godziny i praktyki 16 godzin, walidacja 30 minut. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Spotkanie 1 – Punkt wyjścia i kierunek	KAROLINA MAKSYM	30-03-2026	17:00	20:00	03:00
2 z 9 Spotkanie 2 – Sprawczość a przekonania	KAROLINA MAKSYM	13-04-2026	17:00	20:00	03:00
3 z 9 Spotkanie 3 – Regulacja emocji w działaniu	KAROLINA MAKSYM	20-04-2026	17:00	20:00	03:00
4 z 9 Spotkanie 4 – Decyzje i odpowiedzialność	KAROLINA MAKSYM	27-04-2026	17:00	20:00	03:00
5 z 9 Spotkanie 5 – Małe kroki, duża zmiana	KAROLINA MAKSYM	04-05-2026	17:00	20:00	03:00
6 z 9 Spotkanie 6 – Zasoby i wsparcie	KAROLINA MAKSYM	11-05-2026	17:00	20:00	03:00
7 z 9 Spotkanie 7 – Radzenie sobie z nawrotami trudności	KAROLINA MAKSYM	18-05-2026	17:00	20:00	03:00
8 z 9 Spotkanie 8 – Podsumowanie i plan dalszych działań	KAROLINA MAKSYM	25-05-2026	17:00	19:30	02:30
9 z 9 Walidacja	-	25-05-2026	19:30	20:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	191,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROLINA MAKSYM

Od 2020 roku trener, coach, doradczyni, kompetencji miękkich i konsultantka z doświadczeniem w pracy edukacyjnej i rozwojowej z młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Ukończyła studia na kierunku psychologia w zarządzaniu, pedagogiczne oraz studia podyplomowe z doradztwa edukacyjno-zawodowego i terapii uzależnień. Posiada bogate doświadczenie w pracy z grupami młodzieżowymi i dorosłymi – jako instruktorka oraz trenerka umiejętności społecznych. Prowadziła również zajęcia z zakresu rozwoju osobistego i społeczno-emocjonalnego. Od lat prowadzi warsztaty i kursy roczne, a także zajęcia z zakresu podstaw psychologii, kompetencji miękkich, rozwoju zawodowego, doradztwa, przedsiębiorczości oraz komunikacji interpersonalnej. Wspiera rozwój kompetencji psychospołecznych zarówno u młodzieży, jak i dorosłych. W pracy trenerskiej łączy wiedzę pedagogiczną i psychologiczną z praktycznym doświadczeniem i nowoczesnymi narzędziami edukacyjnymi. Prowadziła firmy szkoleniowo-doradcze (2021 – 2024) oraz jest członkiem i praktykiem w Fundacji „Pracownia Rozwoju” zajmującą się wsparciem rozwojowo-edukacyjnym młodzieży i osób dorosłych.

W ramach swojej praktyki prowadzi indywidualne sesje oraz warsztaty z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego, wspiera osoby we wzmacnianiu poczucia własnej wartości, motywacji i samoakceptacji, regulacji emocji, wypalenia zawodowego również pomaga w planowaniu kariery czy zwalczaniu pracobolizmu. Posiada także doświadczenie w konsultacjach i działach HR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających proces uczenia się i wdrażania zdobytych umiejętności w praktyce. Materiały obejmują:

- autorski skrypt szkoleniowy zawierający podsumowanie treści omawianych podczas warsztatów,
- karty pracy do ćwiczeń realizowanych w trakcie spotkań,
- arkusze autodiagnozy i narzędzia do monitorowania postępów,
- wzór indywidualnego planu działania do wykorzystania w trakcie i po zakończeniu cyklu,
- zestaw ćwiczeń i rekomendacji do pracy własnej między spotkaniami.

Materiały przekazywane są w formie drukowanej. Ich celem jest utrwalenie efektów uczenia się oraz wsparcie uczestników w samodzielnym wdrażaniu wypracowanych rozwiązań.

Informacje dodatkowe

Usługa ma charakter szkolenia rozwojowego i edukacyjnego. Jej celem jest wzmacnianie kompetencji osobistych, poczucia sprawczości oraz umiejętności planowania i podejmowania decyzji w codziennym życiu.

Warsztaty nie stanowią terapii psychologicznej ani interwencji kryzysowej i nie zastępują wsparcia specjalistycznego w zakresie zdrowia psychicznego. W przypadku osób znajdujących się w ostrym kryzysie emocjonalnym rekomendowane jest skorzystanie z pomocy specjalisty.

Podstawa zwolnienia z VAT: Zwolnienie ze względu na nieprzekroczenie limitu obrotu (art. 113 ust 1 i 9 ustawy o VAT)

Adres

Rybnik

Rybnik

woj. śląskie

Kontakt



Karolina Maksym

E-mail kontakt@karolina-maksym.pl

Telefon (+48) 698 136 417