



PRACOWNIA
ROZWOJU

Brak ocen dla tego dostawcy

Kompleksowy trening rozwoju osobistego – budowanie pewności siebie, sprawczości i skuteczności w działaniu

Numer usługi 2026/02/18/179591/3344737

📍 Rybnik / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 25.03.2026 do 13.05.2026

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

Szkolenie skierowane jest do dorosłych osób, które chcą świadomie rozwijać swoje kompetencje osobiste i społeczne oraz zwiększyć skuteczność w codziennym działaniu. Program dedykowany jest tym, którzy pragną wzmocnić pewność siebie, lepiej rozumieć swoje emocje, podejmować świadome decyzje oraz konsekwentnie realizować swoje cele.

Warsztaty są odpowiednie dla osób aktywnych zawodowo, planujących zmiany w życiu osobistym lub zawodowym, a także dla tych, którzy chcą wzmocnić poczucie wpływu na własne życie i poprawić zdolność radzenia sobie z wyzwaniami. Uczestnicy powinni być gotowi do aktywnego udziału w pracy warsztatowej oraz do wdrażania wypracowanych rozwiązań w codziennym życiu.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

16-03-2026

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 szkolenia jest rozwój kompetencji osobistych uczestników, w tym pewności siebie, sprawczości i umiejętności skutecznego podejmowania decyzji. Uczestnicy uczą się rozpoznawać własne zasoby, planować działania oraz konsekwentnie realizować wyznaczone cele. Szkolenie ma charakter rozwojowy i edukacyjny – nie jest terapią.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA – uczestnik: rozumie znaczenie pewności siebie, sprawczości i samodzielności w działaniu, zna mechanizmy motywacji i konsekwencji w realizacji celów, rozpoznaje wpływ emocji i przekonań na podejmowane decyzje.	 uczestnik potrafi wskazać swoje mocne strony i obszary do rozwoju, uczestnik opracowuje i realizuje indywidualny plan działań,	 Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI – uczestnik: wyznacza realistyczne cele osobiste i zawodowe, planuje i wdraża działania w codziennym życiu, stosuje techniki regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem, podejmuje decyzje świadomie i w sposób uporządkowany, wzmacnia własną pewność siebie poprzez praktyczne ćwiczenia i wdrożenia.	 uczestnik stosuje techniki regulacji emocji i wzmacniania pewności siebie, uczestnik aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach warsztatowych,	 Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE – uczestnik: wzmacnia poczucie wpływu na własne życie, utrzymuje konsekwencję w działaniu, odpowiedzialnie realizuje swoje cele, buduje pozytywne relacje i umiejętność asertywnej komunikacji.	 uczestnik potrafi ocenić wpływ swoich 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 obejmuje 8 spotkań, odbywających się raz w tygodniu, w poniedziałki w godzinach 17:15–20:15, w sumie 24 godziny zegarowe. Każde spotkanie łączy refleksję nad wdrożeniami z poprzedniego tygodnia, praktyczną pracę warsztatową oraz planowanie działań do realizacji w codziennym życiu.

Spotkanie 1 – Diagnoza potencjału i kierunek rozwoju:

Uczestnicy analizują swoje mocne strony, wartości i obszary do rozwoju. Wyznaczają indywidualny cel na cały cykl, który będzie punktem odniesienia w dalszej pracy.

Spotkanie 2 – Pewność siebie i poczucie własnej wartości:

Praca nad ograniczającymi przekonaniami, wzmacnianie pozytywnej samooceny oraz budowanie realistycznego i wspierającego obrazu własnych kompetencji.

Spotkanie 3 – Zarządzanie emocjami i stresem:

Uczestnicy uczą się rozpoznawać emocje i wykorzystywać je w podejmowaniu decyzji. Ćwiczą techniki regulacji napięcia i budowania odporności psychicznej.

Spotkanie 4 – Wyznaczanie celów i planowanie działań:

Warsztaty koncentrują się na formułowaniu celów, planowaniu krótkoterminowym i długoterminowym oraz tworzeniu struktury działań wspierającej konsekwencję.

Spotkanie 5 – Motywacja i konsekwencja:

Uczestnicy poznają mechanizmy motywacji, radzenia sobie z prokrastynacją oraz budowania nawyków wspierających rozwój osobisty.

Spotkanie 6 – Komunikacja i stawianie granic:

Warsztaty rozwijają umiejętność asertywnej komunikacji, wyrażania potrzeb oraz budowania relacji opartych na szacunku i współpracy.

Spotkanie 7 – Decyzyjność i odpowiedzialność:

Uczestnicy ćwiczą świadome podejmowanie decyzji, analizują opcje i uczą się brać odpowiedzialność za swoje wybory.

Spotkanie 8 – Integracja i plan dalszego rozwoju:

Podsumowanie cyklu, refleksja nad osiągniętymi postępami, opracowanie indywidualnego planu działań na kolejne miesiące, wzmocnienie poczucia sprawczości i pewności siebie.

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 – Diagnostyka potencjału i kierunek rozwoju	KAROLINA MAKSYM	25-03-2026	17:15	20:15	03:00
2 z 9 Spotkanie 2 – Pewność siebie i poczucie własnej wartości	KAROLINA MAKSYM	01-04-2026	17:15	20:15	03:00
3 z 9 Spotkanie 3 – Zarządzanie emocjami i stresem	KAROLINA MAKSYM	08-04-2026	17:15	20:15	03:00
4 z 9 Spotkanie 4 – Wyznaczanie celów i planowanie działań	KAROLINA MAKSYM	15-04-2026	17:15	20:15	03:00
5 z 9 Spotkanie 5 – Motywacja i konsekwencja	KAROLINA MAKSYM	22-04-2026	17:15	20:15	03:00
6 z 9 Spotkanie 6 – Komunikacja i stawianie granic	KAROLINA MAKSYM	29-04-2026	17:15	20:15	03:00
7 z 9 Spotkanie 7 – Decyzyjność i odpowiedzialność	KAROLINA MAKSYM	06-05-2026	17:15	20:15	03:00
8 z 9 Spotkanie 8 – Integracja i plan dalszego rozwoju	KAROLINA MAKSYM	13-05-2026	17:15	19:45	02:30
9 z 9 Walidacja	-	13-05-2026	19:45	20:15	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 pracoholizmu. 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