



FUNDACJA
INSTYTUT PROJEKT
PRZEDSIĘBIORCZO
ŚĆ

★★★★★ 4,9 / 5

1 739 ocen

Szkolenie: Psychologia osobistego sukcesu - zarządzanie własnym potencjałem i relacjami w pracy

Numer usługi 2026/02/19/132349/3346389

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

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 11.04.2026 do 24.08.2026

8 400,00 PLN brutto

8 400,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do interdyscyplinarnego zespołu obejmującego kadrę zarządzającą, nauczycieli, szerokie grono specjalistów, a także pracowników biurowych, gospodarczych oraz personel wspierający. Warsztat dedykowany jest wszystkim pracownikom dążącym do podniesienia osobistej skuteczności, zrozumienia własnego potencjału zawodowego oraz budowania trwałych, profesjonalnych relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu ról i stylów pracy wewnątrz całej organizacji.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	32
Data zakończenia rekrutacji	10-04-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	48
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

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestników do świadomego wykorzystywania własnego potencjału osobowościowego w codziennej pracy oraz budowania trwałych i profesjonalnych relacji z otoczeniem. Uczestnicy zdobędą umiejętność rozpoznawania indywidualnych stylów funkcjonowania i adaptowania swojej komunikacji do potrzeb różnych rozmówców, co pozwoli na minimalizowanie napięć i sprawniejszą realizację zadań.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje własny profil osobowości Insights Discovery w kontekście mocnych stron i barier w pracy zawodowej.	Uczestnik identyfikuje co najmniej trzy kluczowe cechy swojej energii kolorystycznej wpływające na efektywność osobistą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dostosowuje styl komunikacji do różnych typów osobowości współpracowników i rodziców uczniów.	Uczestnik przeprowadza symulację rozmowy z osobą o przeciwnym typie osobowości, stosując techniki adaptacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki regulacji emocji i zarządzania energią w celu przeciwdziałania stresowi i przeciążeniu.	Uczestnik wymienia i opisuje dwie wybrane metody regeneracji energii dopasowane do własnych potrzeb psychofizycznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik konstruuje profesjonalne komunikaty z wykorzystaniem techniki feedbacku oraz asertywnego wyznaczania granic.	Uczestnik formułuje poprawną informację zwrotną w oparciu o model poznany podczas warsztatu dla wybranego scenariusza.	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

Usługa skierowana jest do interdyscyplinarnego zespołu obejmującego kadre zarządzającą, nauczycieli, szerokie grono specjalistów, a także pracowników biurowych, gospodarczych oraz personel wspierający.

Szkolenie odbywa się w ramach jednej grupy szkoleniowej.

Zajęcia stacjonarne: Sala konferencyjna z klimatyzacją oraz WiFi wyposażona w telewizor lub projektor do udostępnienia prezentacji multimedialnej przez osobę prowadzącą. Materiały papiernicze oraz piśmiennicze dla uczestników szkolenia.

Zajęcia online: Zajęcia są realizowane za pośrednictwem platformy Google Meet przy wykorzystaniu stabilnego łącza internetowego oraz urządzeń wyposażonych w działającą kamerę i mikrofon. Materiały szkoleniowe wyświetlane w ramach prezentacji udostępnianej na ekranie przez trenera. Uczestnicy otrzymają link do logowania oraz dostęp do materiałów w formie cyfrowej.

Podział godzinowy szkolenia:

Harmonogram szkolenia jest zaplanowany w godzinach zegarowych (60 minut). Przerwy w toku szkolenia trwają 15 minut. Zostały one uwzględnione w harmonogramie i nie wliczają się w czas szkolenia.

Całkowity czas szkolenia wynosi 48 godzin, które realizowane są w formie mieszanej.

Zajęcia teoretyczne i praktyczne:

Szkolenie obejmuje zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne z zakresu tematycznego zawartego w karcie. Ostatnie pół godziny usługi przeznaczone zostało na walidację efektów szkolenia.

Walidacja przeprowadzona jest w formie testu teoretycznego z automatycznie generowanym wynikiem. Test jest udostępniony uczestnikom za pomocą linku lub kodu QR. Proces walidacji jest rozdzielony od procesu kształcenia i szkolenia.

Moduł 1: Coachingowa perspektywa zarządzania czasem i priorytetami

- Uczestnik projektuje własny system planowania zadań wspierający codzienną efektywność.
- Uczestnik dokonuje autocoachingu w obszarze nawyków utrudniających terminową realizację celów.
- Uczestnik stosuje techniki priorytetyzacji zadań w oparciu o wartości i misję placówki.
- Uczestnik wdraża metodykę domykania projektów oraz techniki eliminujące prokrastynację.

Moduł 2: Komunikacja wpływu i profesjonalny feedback

- Uczestnik wypracowuje asertywne komunikaty chroniące jego granice oraz profesjonalny wizerunek.
- Uczestnik trenuje udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej w modelu coachingowym skoncentrowanym na przyszłości.
- Uczestnik stosuje model rozmowy „win-win” w celu konstruktywnego rozwiązywania sporów.
- Uczestnik buduje strategię pozyskiwania wsparcia od współpracowników poprzez aktywne modelowanie relacji.

Moduł 3: Odporność psychiczna i autocoaching energii

- Uczestnik analizuje własne reakcje na trudne sytuacje i opracowuje indywidualny plan doraźnego reagowania.
- Uczestnik poznaje narzędzia regulacji emocji pozwalające na zachowanie profesjonalnej postawy w sytuacjach kryzysowych.
- Uczestnik buduje własne rytuały wysokiej wydajności (Energy Management) jako alternatywę dla zarządzania czasem.
- Uczestnik dobiera strategię regeneracji sił adekwatne do swojego indywidualnego zapotrzebowania psychofizycznego.

Moduł 4: Strategia sukcesu i projektowanie wizerunku

- Uczestnik definiuje swój unikalny wkład w zespół i uczy się profesjonalnego komunikowania sukcesów.
- Uczestnik wyznacza cele rozwojowe metodą coachingową (np. SMARTer) w odniesieniu do planowanej kariery.
- Uczestnik tworzy mapę relacji zawodowych i projektuje pożądany wizerunek eksperta w środowisku szkolnym.

Moduł 5: Autodiagnoza i zaawansowana analiza potencjału

- Uczestnik poznaje fundamenty psychologii Carla Junga oraz mechanizm czterech energii kolorystycznych w pracy.
- Uczestnik dokonuje szczegółowej analizy Indywidualnego Profilu Insights Discovery (preferencje, styl świadomy i nieświadomy).
- Uczestnik bada swoje mocne strony oraz „punkty oślepienia” (blind spots), które mogą blokować jego skuteczność.
- Uczestnik definiuje optymalne środowisko pracy i czynniki motywacyjne specyficzne dla jego układu energii.
- Uczestnik identyfikuje pułapki własnej percepcji i uczy się, jak obiektywizować ocenę zadań oraz zachowań innych ludzi.

Moduł 6: Dynamika relacji, adaptacja i synergia kolorów

- Uczestnik trenuje błyskawiczną diagnozę stylów osobowości rozmówców na podstawie sygnałów werbalnych i behawioralnych.
- Uczestnik doskonali techniki adaptacji (tzw. stretching), dopasowując styl komunikacji do potrzeb „kolorystycznych” rozmówcy.
- Uczestnik buduje zaawansowane strategie porozumienia z osobami o przeciwnym typie osobowości (relacje High-Low).
- Uczestnik bierze udział w zaawansowanych symulacjach trudnych rozmów, wykorzystując pełną paletę energii kolorystycznych.
- Uczestnik tworzy finalną strategię współpracy z zespołem, łącząc techniki coachingowe z poznaną typologią Insights.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 13 Moduł 1: Coachingowa perspektywa zarządzania czasem i priorytetami	Justyna Adamska	11-04-2026	08:00	12:00	04:00	Nie
2 z 13 Moduł 1: Coachingowa perspektywa zarządzania czasem i priorytetami	Justyna Adamska	11-04-2026	12:15	16:15	04:00	Nie
3 z 13 Moduł 2: Komunikacja wpływu i profesjonalny feedback	Justyna Adamska	25-04-2026	08:00	12:00	04:00	Nie
4 z 13 Moduł 2: Komunikacja wpływu i profesjonalny feedback	Justyna Adamska	25-04-2026	12:15	16:15	04:00	Nie
5 z 13 Moduł 3: Odporność psychiczna i autocoaching energii	Justyna Adamska	16-05-2026	08:00	12:00	04:00	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 13 Moduł 3: Odporność psychiczna i autocoaching energii	Justyna Adamska	16-05-2026	12:15	16:15	04:00	Nie
7 z 13 Moduł 4: Strategia sukcesu i projektowanie wizerunku	Justyna Adamska	23-05-2026	08:00	12:00	04:00	Nie
8 z 13 Moduł 4: Strategia sukcesu i projektowanie wizerunku	Justyna Adamska	23-05-2026	12:15	16:15	04:00	Nie
9 z 13 Moduł 5: Autodiagnoza i zaawansowan a analiza potencjału	Adam Szymaniak	23-08-2026	09:00	13:00	04:00	Tak
10 z 13 Moduł 5: Autodiagnoza i zaawansowan a analiza potencjału	Adam Szymaniak	23-08-2026	13:15	17:15	04:00	Tak
11 z 13 Moduł 6: Dynamika relacji, adaptacja i synergia kolorów	Adam Szymaniak	24-08-2026	09:00	13:00	04:00	Tak
12 z 13 Moduł 6: Dynamika relacji, adaptacja i synergia kolorów	Adam Szymaniak	24-08-2026	13:15	16:45	03:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
13 z 13 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Adam Szymaniak	24-08-2026	17:00	17:30	00:30	Tak

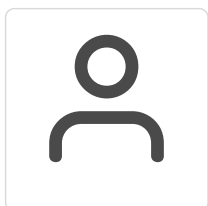
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Adam Szymaniak

Adam Szymaniak - kierownik trzech studiów podyplomowych na UAM w Poznaniu: Coachingu, Zarządzania Zasobami Ludzkimi, Zamówień Publicznych. Absolwent Executive MBA SGH w Warszawie. Ekspert oceny wniosków w 51 projektach finansowanych ze środków unijnych, budżetu centralnego, budżetu województwa, budżetu uczelni wyższej. Project manager - kierownik 38 projektów, główny koordynator i wykonawca w 12 projektach. Szkoleniowiec (ponad 4 000 godzin szkoleniowych dla klientów z branż: produkcja, finanse, media, FMCG, turystyka, nowe technologie oraz dla administracji państwowej i samorządowej). Pracuje z kadrą menedżerską, pracownikami liniowymi, urzędnikami administracji państwowej i samorządowej, przedstawicielami wolnych zawodów, młodzieżą ze szkół średnich. W ostatnich latach specjalizuje się w szkoleniach i pracy projektowej dla pracowników ochrony zdrowia oraz firm farmaceutycznych. Zrealizował kilkadziesiąt projektów szkoleniowych dla kadry menadżerskiej dużych szpitali i klinik. Obszary interwencji: wzrost efektywności komunikacji medycznej, team building, komunikacja interpersonalna, sztuka feedbacku w placówkach medycznych i farmaceutycznych. Implementacja do organizacji (ochrony zdrowia i farmaceutycznych) narzędzia zwiększające efektywność osobistą. Certyfikowany coach ICF.

Licencjonowany trener Insights Discovery i FRIS. Certyfikacje zarządzania projektami: Prince2, Ten Step i Scrum. Posiada odpowiednie doświadczenie z zakresu ostatnich 5 lat.



2 z 2

Justyna Adamska

Obecnie z-ca dyrektora Poznańskiego Parku Naukowo-Technologicznego. Posiada 18-letnie doświadczenie we wspieraniu współpracy biznesu ze środowiskiem akademickim w zakresie wdrażania innowacji. Specjalistka w dziedzinie zrównoważonego rozwoju, nowoczesnej komunikacji, zarządzania projektami oraz pozyskiwania środków z Funduszy Europejskich. Certyfikowany Innovation Coach i trener – wspiera organizacje oraz liderów w procesach zmiany, budowaniu kultury innowacji i rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych. Prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu nowoczesnych narzędzi marketingowych, komunikacji biznesowej oraz innowacyjności, łącząc podejście coachingowe z praktyką zarządczą. Kieruje projektami, których celem jest wspieranie innowacji i upowszechnianie tematyki badań naukowych i prac rozwojowych dla gospodarki. Posiada bogate doświadczenie we współpracy międzynarodowej oraz liczne kontakty w sieciach ośrodków innowacji. Współtworzyła z Instytutem Małego Dziecka dwa przedszkola zlokalizowane na terenie PPNT oraz kampusu UAM, łącząc misję parku z ideą przyjaznego środowiska pracy dla rodziców i rozwojem edukacji wczesnodziecięcej. Uzyskała stopień doktora nauk ekonomicznych na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Na co dzień praktyk z zakresu zarządzania, komunikacji i projektów. Posiada wymagane doświadczenie w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach usługi każdemu z uczestników zostaną udostępnione niezbędne materiały, które wspierają realizację celów szkolenia.

Materiały obejmują:

- materiały papiernicze i piśmiennicze,
- prezentację multimedialną,
- skrypt szkolenia wraz z case studies.

Informacje dodatkowe

Harmonogram jest zaplanowany w godzinach zegarowych, przerwy są uwzględnione i nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Harmonogram może ulec zmianie.

Walidacja efektów szkolenia odbędzie się w formie testu z automatycznie generowanym wynikiem, przy zachowaniu odrębności procesu szkolenia od procesu walidacji.

Warunki techniczne

1. Komputer lub urządzenie mobilne – w przypadku urządzenia mobilnego można pobrać odpowiednią aplikację „Google Meet” ze sklepu Google Play lub AppStore.
2. Szerokopasmowe połączenie z internetem.
3. Wymagania sprzętowe - procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy), 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej).
4. Mikrofon zewnętrzny lub mikrofon wbudowany w urządzeniu oraz głośniki zewnętrzne lub wbudowane w urządzeniu.

5. Google Meet działa w aktualnej wersji oraz dwóch wcześniejszych głównych wersjach tych systemów operacyjnych:

- Apple macOS,
- Microsoft Windows,
- Chrome OS,
- Ubuntu i inne dystrybucje Linuksa oparte na Debianie.

Adres

ul. Władysława Jagiełły 21A

73-200 Choszczno

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Maria Sobierajska

E-mail maria.sobierajska@fipp.com.pl

Telefon (+48) 691 774 523