



Ewelina Łuczyńska
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 629 ocen

ZARZĄDZANIE CZASEM I SOBĄ W CZASIE W PRACY I BIZNESIE. Szkolenie - poziom podstawowy.

Numer usługi 2026/02/25/45536/3362655

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 28.03.2026 do 28.03.2026

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana do: - przedsiębiorców i pracowników firm, którzy zajmują się zarządzaniem czasem swoim i zespołu, - wszystkich osób, które chcą zwiększyć swoją wiedzę i umiejętności w zakresie zarządzania czasem i sobą w czasie, - uczestników projektów: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin,
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	27-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego i efektywnego zarządzania czasem i sobą w czasie poprzez zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu radzenia sobie ze złodziejami czasu, planowania i delegowania zadań oraz ustalania priorytetów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się wiedzą na temat złodziei czasu	wymienia najczęściej występujące złodzieje/pożeracze czasu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa sposoby radzenia sobie z złodziejami/pożeraczami czasu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
dokonuje priorytetyzacji zadań w oparciu o poznane na szkoleniu techniki	określa czym jest matryca Eisenhowera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, czym różni się priorytetyzacja od wielozadaniowości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje o czym mówi prawo Parkinsona	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	definiuje wybrane techniki związane z planowaniem zadań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uzasadnia rolę powiązań pomiędzy planowaniem zadań a zarządzaniem czasem		

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

1. Szkolenie dedykowane dla:

- przedsiębiorców i pracowników firm, którzy zajmują się zarządzaniem czasem swoim i zespołu,
- wszystkich osób, które chcą zwiększyć swoją wiedzę i umiejętności w zakresie zarządzania czasem i sobą w czasie,
- uczestników projektów: Kierunek-Rozwój realizowanego przez WUP Toruń, „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków, „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP Szczecin,

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane stacjonarnie, samodzielne stanowiska.

3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., na 8 godzin zegarowych zajęć przewidziano 30 minut przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

Ramowy program zajęć:

Moduł 1 ZŁODZIEJE CZASU I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIMI.

- Analiza wykorzystania czasu, rejestry czasu.
- Tort życia.
- Złodzieje czasu – najczęściej występujące pożeracze czasu.
- Diagnoza indywidualnych złodziei czasu.
- Sposoby radzenia sobie ze złodziejami czasu.
- Prokrastynacja i jej znaczenie w naszym codziennym życiu.

Moduł 2 PLANOWANIE I KONCENTRACJA NA ZADANIACH.

- Wyznaczanie celów i planowanie zadań.
- Prawo Parkinsona.
- Zasada 60/40.
- Metoda ALPEN.
- Metoda Pomodoro.
- Matryca Eisenhowera i priorytyzacja zadań.

Moduł 3 NAJEFEKTYWNIEJSZE STRATEGIE I DOBRE PRAKTYKI ZWIĄZANE Z ZARZĄDZANIEM CZASEM W PRACY I BIZNESIE.

- Priorytyzacja a wielozadaniowość.
- Czerwone i zielone godziny.
- 7 nawyków skutecznego działania.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 ZŁODZIEJE CZASU I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIMI.	EWELINA ŁUCZYŃSKA	28-03-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 4 PLANOWANIE I KONCENTRACJA NA ZADANIACH.	EWELINA ŁUCZYŃSKA	28-03-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 4 NAJEFEKTYWNI EJSZE STRATEGIE I DOBRE PRAKTYKI ZWIĄZANE Z ZARZĄDZANIEM CZASEM W PRACY I BIZNESIE.	EWELINA ŁUCZYŃSKA	28-03-2026	13:30	16:50	03:20
4 z 4 Test walidujący on-line i udostępnienie wyników.	-	28-03-2026	16:50	17:00	00:10

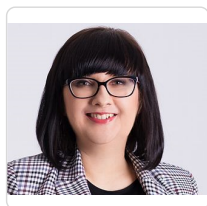
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

EWELINA ŁUCZYŃSKA

Trener biznesu i sprzedaży, coach, socjolog, właścicielka firmy szkoleniowej FLOW. Prowadzeniem szkoleń zajmuje się od 2010 roku, swoją karierę rozpoczynała jako sprzedawca, a następnie po awansie na stanowisko lidera zespołu sprzedażowego rozpoczęła poszerzanie swojej wiedzy i umiejętności z zakresu zarządzania, coachingu oraz prowadzenia szkoleń. Jako projekt owner odpowiedzialna za wdrażanie nowych projektów biznesowych, zarządzała również działem szkoleń, realizowała szkolenia sprzedażowe i managerskie jako trener wewnętrzny i zewnętrzny. Do tej pory przeprowadziła ponad 5 000 godzin szkoleń z grupami, ponad 800 coachingów sprzedażowych oraz przeszkoliła ponad 600 sprzedawców, handlowców i managerów zespołów. Lata doświadczenia, zdobyte kompetencje i wreszcie ogromna pasja doprowadziły do stworzenia własnej firmy szkoleniowej - FLOW. Jest przekonana, że prawdziwy sukces firma może osiągnąć wtedy, kiedy istnieje spójność co do wartości i celów wyznawanych przez pracowników na wszystkich szczeblach organizacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały - prezentacje multimedialne.

Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój” oraz z WUP Szczecin na realizację projektu: „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) 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%.

Adres

os. Osiedle Bohaterów Września 82/3

31-620 Kraków

woj. małopolskie

Budynek COLUMBUS, Os. Bohaterów Września 82/3, KRAKÓW 31-620, sala szkoleniowa Architektki Przedsiębiorczości FLOW, lokal 3, klatka C (wejście od tyłu budynku, od strony pętli tramwajowej), piętro 2

Kontakt



MARTYNA WÓJSIK

E-mail martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl

Telefon (+48) 512 093 957