



Kompetencje przyszłości - szkolenie

Numer usługi 2026/03/01/208376/3370678

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Quality Joanna
Karmowska

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 20.03.2026 do 30.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa przeznaczona jest dla osób dorosłych, chcących nabyć i rozwijać kluczowe kompetencje przyszłości: kreatywność, adaptacja, intuicja, myślenie krytyczne, współpraca.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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 prowadzi do nabycia kwalifikacji: wykorzystywanie technik i narzędzi kreatywnych.

Uczestnik, po szkoleniu, będzie rozumiał czym jest myślenie poza utartymi ścieżkami, szybkie podejmowanie decyzji, reagowanie w sytuacjach niepewności, lepsze radzenie sobie ze zmianą. Uczestnik będzie stosował różne techniki wymagające współdziałania oraz kompleksowego rozwiązywania problemów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje kompetencje przyszłości	Charakteryzuje min. 4 niezbędne kompetencje przyszłości i ich wpływ na poprawę życia	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje kreatywność	Definiuje min. 2 techniki i metody kreatywne	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia różne schematy myślenia	Tworzy nowe modele/ warianty i narzędzia do rozwiązywania problemów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik definiuje adaptację i elastyczność myślenia	Omawia min. 2 narzędzia ułatwiające przystosowanie się do zmiany w życiu zawodowym i prywatnym	Wywiad swobodny
Uczestnik charakteryzuje adaptację do zmian	Wymienia min. 2 sposoby na reagowanie w zmieniających się sytuacjach	Wywiad swobodny
Uczestnik identyfikuje jakie myślenie jest myśleniem intuicyjnym	Charakteryzuje jak działa mózg w trybie automatycznym (intuicyjnym)	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje jakie myślenie jest myśleniem intuicyjnym	Uczestnik tworzy 5 przykładów myślenia intuicyjnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi połączyć myślenie intuicyjne z logicznym	Diagnostuje swój dotychczasowy sposób rozwiązywania problemów i opracowuje nowy	Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia myślenie krytyczne od bezkrytycznego	Uczestnik wymienia min. 3 przykłady jak nie ulec manipulacji	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi pracować zespołowo	Tworzy 2 scenariusze działań wymagających współpracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

TEMAT: KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI: KREATYWNOŚĆ, ADAPTACJA, INTUICJA, MYŚLENIE KRYTYCZNE, WSPÓŁPRACA

DZIEŃ 1

Wprowadzenie i diagnoza kompetencji

- cele szkolenia i zasady współpracy
- mini-diagnoza kompetencji

Kreatywność

- techniki generowania pomysłów
- przełamywanie schematów myślenia
- rozwijanie myślenia dywergencyjnego
- praca na realnych wyzwaniach uczestników

Adaptacja

- funkcjonowanie w zmianie
- elastyczność poznawcza
- reagowanie na nowe i nieprzewidywalne warunki
- identyfikowanie stresorów i mechanizmów reakcji
- ćwiczenia adaptacyjne

Intuicja

- intuicja, a analiza w podejmowaniu decyzji
- decyzje intuicyjne vs analityczne
- rozpoznawanie „trzech głosów”: intuicja / analiza / lęk
- praca z mikro-sygnałami ciała
- ćwiczenia wzmacniające perspektywę 360°

DZIEŃ 2

Powtórzenie i rozgrzewka zespołowa

- utrwalenie kluczowych wniosków
- ćwiczenie koncentracyjne

Myślenie krytyczne

- ocena źródeł informacji
- rozpoznawanie manipulacji i błędów poznawczych
- logiczne wnioskowanie
- ćwiczenia analityczne
- analiza case study

Współpraca

- role zespołowe
- budowanie zaufania
- zasady efektywnej pracy grupowej
- komunikacja w zespole
- zadania kooperacyjne

Podsumowanie i informacje dodatkowe

- Szkolenie kończy się **walidacją w drugim dniu szkolenia**.
- Program zawiera 4 godziny i 15 min. godzin teoretycznych i 9 godzin i 15 min. godzin praktycznych
- 1 godzina = 1 godzina dydaktyczna
- 45 minut walidacji wliczone jest w czas trwania usługi.
- Zachowana jest rozdzielność osobowa walidacji: osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie, w którym prowadziła szkolenie. Kończącą walidację przeprowadza inna osoba.
- Przerwy kawowe są wliczone w usługę
- 30% czasu szkolenia to godziny teoretyczne, 70% to godziny praktyczne

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie i diagnoza kompetencji	Marta Małocha	18-04-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 15 Kreatywność – techniki generowania pomysłów (SCAMPER, metafory, asocjacje)	Marta Małocha	18-04-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 15 Przerwa	Marta Małocha	18-04-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 15 Adaptacja – reakcje na zmianę, elastyczność poznawcza, symulacje adaptacyjne	Marta Małocha	18-04-2026	11:15	12:45	01:30
5 z 15 Przerwa obiadowa	Marta Małocha	18-04-2026	12:45	13:45	01:00
6 z 15 Intuicja – podejmowanie decyzji, trzy głosy, mikro-sygnały ciała, ćwiczenia 360°	Marta Małocha	18-04-2026	13:45	15:00	01:15
7 z 15 Przerwa	Marta Małocha	18-04-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Podsumowanie dnia i autorefleksja	-	18-04-2026	15:15	16:00	00:45
9 z 15 Powtórzenie i rozgrzewka	Marta Małocha	19-04-2026	09:00	09:30	00:30
10 z 15 Myślenie krytyczne – analiza informacji i case study	Marta Małocha	19-04-2026	09:30	11:30	02:00
11 z 15 Przerwa	Marta Małocha	19-04-2026	11:30	11:45	00:15
12 z 15 Współpraca – role zespołowe, zaufanie, komunikacja, zadania kooperacyjne	Marta Małocha	19-04-2026	11:45	14:00	02:15
13 z 15 Przerwa obiadowa	Marta Małocha	19-04-2026	14:00	15:00	01:00
14 z 15 Walidacja kompetencji	-	19-04-2026	15:00	15:45	00:45
15 z 15 Rozdanie certyfikatów i podsumowanie	-	19-04-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Małocha

Trenerka rozwoju osobistego, facylitatorka procesów grupowych i specjalistka od kompetencji przyszłości.

Od lat wspiera dorosłych w rozwijaniu kreatywności, elastyczności, świadomej komunikacji oraz umiejętności podejmowania decyzji w oparciu o intuicję i samoświadomość.

W swojej pracy łączy pracę z emocjami, elementy mindfulness, neuropsychologii oraz praktyczne narzędzia wspierające rozwój kompetencji miękkich.

Prowadzi autorskie programy, warsztaty i procesy grupowe, które wzmacniają pewność siebie, wewnętrzną spójność oraz odporność psychiczną.

Jej szkolenia pomagają uczestnikom skuteczniej radzić sobie w sytuacjach zmiany, lepiej współpracować w zespołach, komunikować się świadomie i twórczo rozwiązywać problemy.

Marta znana jest z umiejętności tworzenia bezpiecznej, otwartej atmosfery, w której uczestnicy czują się widziani i słyszani.

Prowadzi zajęcia w sposób interaktywny, oparty na praktyce i doświadczeniu – duży nacisk kładzie na ćwiczenia rozwojowe, pracę z intuicją, odczytywanie sygnałów z ciała oraz budowanie wewnętrznego kompasu decyzyjnego.

Jej warsztaty wyróżnia połączenie:

- głębokiej pracy wewnętrznej,
- nowoczesnego podejścia do kompetencji miękkich,
- praktycznych metod pracy z grupą,
- empatii, lekkości i angażującej

Więcej informacji na stronie www.martamalocha.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na szkoleniu będzie wyświetlana prezentacja, zostanie uczestnikom przesłana na adres mail, po szkoleniu.

Na szkoleniu będą wydawane arkusze do pracy.

Informacje dodatkowe

1 godzina = godzina dydaktyczna.

Przerwy kawowe są wliczone w czas trwania usługi.

Dostawa towarów lub świadczenie usług zwolnionych od podatku VAT na podstawie art. 113 ust. 1 i 9 ustawy o VAT.

Adres

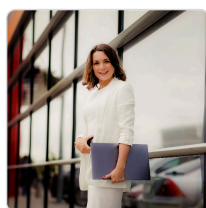
ul. Gęsia 35B/4

20-719 Lublin

woj. lubelskie

Miejsce szkolenia zostanie dopasowane do ilości uczestników.

Kontakt



JOANNA KARMOWSKA

E-mail joanna.karmowska@jkquality.pl

Telefon (+48) 601 616 404