



Centrum "Mentoris"  
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 969 ocen

## Zarządzanie przedsiębiorstwem poprzez wartości - szkolenie

Numer usługi 2026/03/05/25838/3382505

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 27.04.2026 do 27.04.2026

1 656,00 PLN brutto

1 656,00 PLN netto

207,00 PLN brutto/h

207,00 PLN netto/h

213,44 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem                                                                                                                     |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie dedykowane jest dla właścicieli i pracowników firm MŚP, którzy chcą nabyć umiejętności z zakresu zarządzania przedsiębiorstwem poprzez wartości. |
| Minimalna liczba uczestników    | 3                                                                                                                                                          |
| Maksymalna liczba uczestników   | 16                                                                                                                                                         |
| Data zakończenia rekrutacji     | 26-04-2026                                                                                                                                                 |
| Forma prowadzenia usługi        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                               |
| Liczba godzin usługi            | 8                                                                                                                                                          |
| 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 "Zarządzanie przedsiębiorstwem poprzez wartości - szkolenie" przygotowuje do zarządzania przedsiębiorstwem poprzez wartości przy pomocy narzędzia - Punkt wyboru. Uczestnik identyfikuje wartości zgodne z prowadzeniem swojej działalności oraz problemy, które mogą się w niej pojawić. Usługa przygotowuje również do wyznaczania kierunków rozwoju oraz planowania rozwiązań na napotkane trudności.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                          | Metoda walidacji                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uczestnik charakteryzuje narzędzie punkt wyboru oraz wyjaśnia, jak można je zastosować w kontekście prowadzenia działalności gospodarczej.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Uczestnik rozróżnia narzędzie punkt wyboru i do czego służy.                                                                                                                                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik rozpoznaje co zawiera narzędzie punkt wyboru i ocenia adaptacyjne zachowania.                                                                                                                                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                     |
| Uczestnik definiuje pojęcie elastyczności psychologicznej oraz rozróżnia, jak można ją wdrożyć w codziennej działalności biznesowej.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Uczestnik wskazuje definicję elastyczności psychologicznej oraz jej kluczowe komponenty.                                                                                                                                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik wskazuje co najmniej dwa sposoby wdrożenia elastyczności psychologicznej w codziennej działalności zawodowej (np. w sytuacjach stresowych, w podejmowaniu decyzji, w relacjach z klientami).                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                     |
| <p>Uczestnik uzasadnia techniki podejmowania trudnych decyzji w oparciu o odpowiednie narzędzie.</p> <p>Uczestnik rozróżnia narzędzia i techniki służące analizie sytuacji biznesowej z różnych perspektyw.</p> <p>Uczestnik rozpoznaje, kiedy przyjmuje sztywne podejście, a kiedy działa w sposób bardziej elastyczny, oraz wskazuje, jak wykorzystać te postawy w procesie podejmowania decyzji biznesowych.</p> | Uczestnik wskazuje narzędzie ogród do podejmowania trudnych decyzji.                                                                                                                                                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik dobiera odpowiednie narzędzie do podejmowania trudnych decyzji i podejmuje decyzje zgodnie z wartościami.                                                                                                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik wybiera z listy narzędzie umożliwiające analizę sytuacji z wielu perspektyw.                                                                                                                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uczestnik wskazuje technikę, która uwzględnia zarówno czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne w analizie biznesowej.                                                                                                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Uczestnik wybiera zachowanie odpowiadające działaniu zgodnemu z wartościami mimo trudności.</p> <p>Uczestnik wskazuje, które narzędzie elastycznie wspiera go w podejmowaniu decyzji w warunkach presji i niepewności.</p> | <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> |

| Efekty uczenia się                                                                                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                                    | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Uczestnik identyfikuje zależności między wartościami a celami biznesowymi w procesie konceptualizacji działalności.                          | Uczestnik wybiera wartość biznesową, która jest zgodna z podanym celem.                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Uczestnik wskazuje przykład celu, który odzwierciedla wartość „odpowiedzialność” lub „transparentność”. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik kształtuje i utrzymuje pozytywne relacje z klientami, bazując na zrozumieniu ich potrzeb oraz elastyczności psychologicznej.       | Uczestnik wybiera z podanych przykładów jak być elastycznym.                                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Uczestnik wykazuje elastyczną postawę.                                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik rozróżnia role społeczne i zawodowe oraz dostosowuje je w kontekście zarządzania i pracy z klientami.                              | Uczestnik wskazuje co najmniej trzy przykłady ról społecznych i zawodowych występujących w organizacji. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Uczestnik wskazuje sposoby dostosowania pełnionej roli do konkretnej sytuacji biznesowej.               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik charakteryzuje analizę sytuacji z różnych punktów widzenia i wdraża elastyczne podejście w relacjach międzyludzkich i zarządzaniu. | Uczestnik definiuje jak analizować klienta pod kątem elastyczności.                                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Uczestnik wykazuje elastyczność w relacjach.                                                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik buduje silne poczucie tożsamości zawodowej i definiuje jasne cele w życiu zawodowym i osobistym.                                   | Uczestnik definiuje swoje wartości.                                                                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Uczestnik definiuje i rozróżnia co stoi mu na drodze ku wartościom w swojej profesji.                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik definiuje kluczowe zasady tworzenia kontraktów i rozpoznaje ich elementy.                                                          | Uczestnik charakteryzuje kluczowe zasady tworzenia kontraktów.                                          | 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

- Szkolenie realizowane jest w trybie godzin zegarowych (60 minut).
- Szkolenie trwa 8 godzin, w tym: 3 godziny teorii, 3 godziny 30 minut, 1 godzina przerwy, 30 minut walidacji.
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.
- Szkolenie prowadzone jest zdalnie na platformie Zoom.

**1.Wprowadzenie, cele szkolenia i zapoznanie się** - rozmowa na żywo (teoria 30 min)

**2.Kontraktowanie** - prezentacja, burza mózgów (teoria: 30 minut, praktyka: 30 minut)

- zawieranie kontraktu z samym sobą,
- znaczenie kontraktowania w odniesieniu do zarządzania przedsiębiorstwem oraz pracy z klientami

**3.Wizja mojego biznesu oraz zarządzanie profesjonalizmem w biznesie** -medytacja, praca indywidualna, praca w parach, dyskusja (teoria: 30 minut, praktyka: 1 godzina)

- wizualizacja siebie w roli profesjonalisty
- zapoznanie się ze swoimi wartościami
- zapoznanie się z barierami w kontekście wartości
- zbudowanie poczucia tożsamości zawodowej
- rozpoznanie barier utrudniających utrzymanie profesjonalizmu w trudnych sytuacjach (np. presja czasu, konflikty interesów, emocje)

**4.Punkt wyboru** - współdzielenie ekranu, praca w parach, ćwiczenia (teoria: 1 godzina, praktyka: 1 godzina)

- zapoznanie się z narzędziem punktu wyboru
- zbadanie kontekstu za pomocą narzędzia punktu wyboru
- zbadanie sytuacji biznesowej z różnych perspektyw za pomocą punktu wyboru
- nauka wykorzystania tego narzędzia w pracy i w życiu prywatnym
- nauka analizy za pomocą punktu wyboru

**5.Pokonywanie trudności** - rozmowa na żywo, praca w parach (teoria: 30 minut, praktyka: 1 godzina)

- zapoznanie się z metaforą ogrodu, która pomaga zobaczyć szerszy kontekst swojego biznesu
- nauka radzenia sobie z niepomocnymi myślami i emocjami
- pogłębienie pracy na wartościach
- nauka podejmowania trudnych decyzji za pomocą narzędzia ogród
- doprecyzowanie użytecznych działań

**6.Walidacja (30 minut)**

- Uczestnik będzie zobowiązany do wypełnienia testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie
- Test pisemny złożony będzie z minimum 20 pytań zamkniętych z gotową kafeterią odpowiedzi (jednokrotnego wyboru), a ocena testu będzie polegała wyłącznie na porównaniu zaznaczonych odpowiedzi z kluczem oceny przygotowanym przez eksperta merytorycznego z zakresu zarządzania przedsiębiorstwem.
- Warunkiem ukończenia szkolenia jest przystąpienie do walidacji i uzyskanie pozytywnego wyniku.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                       | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 12</div> Wprowadzenie, cele szkolenia i zapoznanie się - rozmowa na żywo                                                             | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 08:00               | 08:30               | 00:30         |
| <div>2 z 12</div> Kontraktowanie (prezentacja, burza mózgów)                                                                                  | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 08:30               | 09:30               | 01:00         |
| <div>3 z 12</div> przerwa                                                                                                                     | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 09:30               | 09:40               | 00:10         |
| <div>4 z 12</div> Wizja mojego biznesu oraz zarządzanie profesjonalizmem w biznesie (medytacja, praca indywidualna, praca w parach, dyskusja) | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 09:40               | 11:10               | 01:30         |
| <div>5 z 12</div> Przerwa                                                                                                                     | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 11:10               | 11:20               | 00:10         |
| <div>6 z 12</div> Punkt wyboru cz. I (współdzielenie ekranu, praca w parach, ćwiczenia)                                                       | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 11:20               | 13:00               | 01:40         |
| <div>7 z 12</div> przerwa obiadowa                                                                                                            | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <div>8 z 12</div> Punkt wyboru cz. II (współdzielenie ekranu, praca w parach, ćwiczenia)                                                      | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 13:30               | 13:50               | 00:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                          | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>9 z 12</b><br>Pokonywanie trudności cz. I (rozmowa na żywo, praca w parach)   | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 13:50               | 15:00               | 01:10         |
| <b>10 z 12</b> przerwa                                                           | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 15:00               | 15:10               | 00:10         |
| <b>11 z 12</b><br>Pokonywanie trudności cz. II (rozmowa na żywo, praca w parach) | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 15:10               | 15:30               | 00:20         |
| <b>12 z 12</b> Walidacja                                                         | JOANNA GAWROŃSKA | 27-04-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |

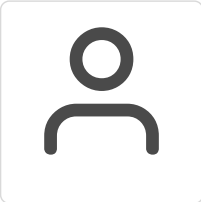
# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 656,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 656,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 207,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 207,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

**JOANNA GAWROŃSKA**

Certyfikowana psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna, specjalistka psychoterapii uzależnień nr SP/2305/N/2024 oraz certyfikowana coachka ICF. Wykładowczyni na poznańskim Uniwersytecie SWPS, gdzie prowadzi zajęcia z zakresu terapii akceptacji i zaangażowania (ACT). Członkini stowarzyszeń Association for Contextual Behavioral

Science Polska – ACBS Polska oraz Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing. W pracy naukowej i praktycznej koncentruje się na podejściach ACT, FAP, RFT, PBT, SE a także teorii poliwalnej, neurobiologii, biofizjologii i biohackingu. Postrzega człowieka w sposób holistyczny: od strony biofizjologii, przez perspektywę poznawczą, aż po duchowość. Swoją wiedzę i umiejętności przekazuje prowadząc liczne szkolenia specjalistyczne z III fali terapii behawioralnych, coachingu ACC dla psychoterapeutów, psychologów, coachów i innych osób

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały (prezentacja oraz karty ćwiczeń) zostaną przesłane e-mailem na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie [www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl](http://www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl) oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Uczestnik otrzyma stosowne zaświadczenie lub certyfikat po zakończeniu usługi, pod warunkiem spełnienia kryterium obecności na minimum 80% zajęć. Obecność będzie odnotowywana na raportach logowań prowadzonych dla każdego dnia szkolen

## Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 60 minut.
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi.
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.

**Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:**

1. Prezentacja
2. Za i przeciw
3. Burza mózgów
4. Dyskusja

**Podstawa zwolnienia z VAT:**

- Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. ze zmianami w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (par.3 ust.1 pkt.14).

## Warunki techniczne

**Wymaganie sprzętowe:**

- komputer wyposażony w kamerę, głośnik i mikrofon z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM

**Parametry łącza sieciowego:**

- szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

**Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:**

- a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 2 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej b) komputery Mac 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 2 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego) Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

**Szkolenie będzie przeprowadzone za pomocą platformy Zoom.**

## Kontakt



**PIOTR MAKOWSKI**

**E-mail** makowskipiotr22@gmail.com

**Telefon** (+48) 576 660 550