



Zarządzanie sobą w zmianie: Jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości - szkolenie

Numer usługi 2026/03/18/213321/3415059

2 300,00 PLN brutto
2 300,00 PLN netto
230,00 PLN brutto/h
230,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO
COMPANY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

31 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 12.05.2026 do 12.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

- Specjaliści działów HR • Pracownicy odpowiedzialni za politykę personalną lub zarządzanie zasobami ludzkimi
- Menedżerowie oraz osoby aspirujące do roli menedżera, zajmujący się obszarem HR lub zarządzaniem personelem
- Przedsiębiorcy zatrudniający pracowników
- Właściciele firm planujący rozwój organizacji

Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego doświadczenia ani minimalnego stażu, aby wziąć udział w usłudze rozwojowej.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

11-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

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 przygotowanie uczestników do skutecznego radzenia sobie ze zmianą poprzez lepsze rozumienie własnych reakcji emocjonalnych, wzmacnianie odporności psychicznej oraz doskonalenie komunikacji w sytuacjach zmian zawodowych i organizacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik poznaje etapy procesu zmiany oraz poznaje różnorodność reakcji ludzi na zmianę.	Definiuje etapy reakcji na zmianę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje różnice w reakcjach ludzi na zmianę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje zachowania charakterystyczne dla poszczególnych etapów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje własne emocje towarzyszące zmianie oraz poznaje ich znaczenie.	Identyfikuje emocje związane ze zmianą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje wpływ emocji na zachowanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje wnioski z własnej „mapy emocji”.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik poznaje jak poprawnie dobierać i stosować adekwatne techniki wspierające radzenie sobie ze zmianą.	Definiuje wybrane techniki radzenia sobie ze zmianą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje ich zastosowanie w różnych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje własny zestaw narzędzi wspierających adaptację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik poznaje zasady efektywnej i asertywnej komunikacji w sytuacjach zmiany.	Definiuje zasady efektywnej komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje komunikaty asertywne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje przebieg rozmowy w sytuacji zmiany.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1: Zrozumienie natury zmiany

Zmiana jako naturalny proces. Fazy reakcji na zmianę (szok, zaprzeczenie, opór, eksploracja, adaptacja). Omówienie, dlaczego ludzie reagują różnie na te same zmiany.

Moduł 2: Emocje w procesie zmiany

Akceptacja emocji. Rola strachu, niepewności i frustracji. Jak budować odporność psychiczną (rezyliencję). Uczestnicy tworzą "mapę emocji", identyfikując uczucia, które towarzyszą im na poszczególnych etapach zmiany. Dyskutują, jak radzić sobie z negatywnymi emocjami w konstruktywny sposób.

Moduł 3: Narzędzia do radzenia sobie ze zmianą

Techniki relaksacyjne, mindfulness, pozytywna psychologia. Rola wsparcia społecznego i komunikacji. Uczestnicy w grupach tworzą listę praktycznych technik i narzędzi, które mogą wykorzystać, aby lepiej radzić sobie ze zmianą. Następnie dzielą się nimi i omawiają, które będą dla nich najbardziej pomocne.

Moduł 4: Komunikacja w zmianie

Dlaczego komunikacja jest kluczowa w procesie zmiany. Zasady efektywnego słuchania i wyrażania swoich potrzeb. Jak rozmawiać o zmianie z przełożonymi i współpracownikami. W parach uczestnicy symulują trudne rozmowy dotyczące zmiany, ćwicząc techniki asertywnej komunikacji.

Walidacja

Walidacja została zaprojektowana jako niezależny od procesu szkoleniowego etap, oparty na jednoznacznie opisanych efektach uczenia się oraz klarownych kryteriach oceny. Zastosowanie testu teoretycznego, którego wynik generowany jest automatycznie, zapewnia zgodność z formalnymi wymaganiami dotyczącymi potwierdzania zdobytych kompetencji.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie warsztatowe z podstawami teoretycznymi
- liczba szkolonych: 1-5 osób. Zajęcia realizowane są w jednej grupie, w sposób umożliwiający indywidualną pracę z każdym uczestnikiem.
- Czas szkolenia jest liczony w godzinach dydaktycznych
- Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

szkolenia ma charakter teoretyczne 11h

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1: Zrozumienie natury zmiany	Paulina Czerwińska	12-05-2026	08:00	09:15	01:15
2 z 7 Moduł 2: Emocje w procesie zmiany	Paulina Czerwińska	12-05-2026	09:15	10:45	01:30
3 z 7 Przerwa	Paulina Czerwińska	12-05-2026	10:45	11:00	00:15
4 z 7 Moduł 3: Narzędzia do radzenia sobie ze zmianą	Paulina Czerwińska	12-05-2026	11:00	13:00	02:00
5 z 7 Przerwa	Paulina Czerwińska	12-05-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 7 Moduł 4: Komunikacja w zmianie	Paulina Czerwińska	12-05-2026	13:30	15:15	01:45
7 z 7 Walidacja	Paulina Czerwińska	12-05-2026	15:15	15:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	230,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	230,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paulina Czerwińska

Paulina Czerwińska to doświadczona ekspertka HR, specjalizująca się w zarządzaniu talentami i odkrywaniu potencjału pracowników. Jest jedną z pierwszych osób w Polsce, które wprowadziły elementy cybernetyki do praktyki HR, szczególnie w obszarze zarządzania talentami. Ponad 7 lat prowadzi własną działalność, wspierając firmy w rozwijaniu procesów HR.

Posiada bogate doświadczenie w pracy z osobami poszukującymi zatrudnienia – jako partnerka projektów rynku pracy doradzała w zakresie analizy CV, przygotowania do rozmów rekrutacyjnych oraz budowania pewności siebie, wykorzystując swoje wieloletnie doświadczenie rekruterskie (m.in. projekt FEWM 07.08-IP.01-0028/24-00).

Jako HR Business Partner wspierała rozwój organizacji zarówno w ramach własnej działalności, jak i w Grupie Maspex (Tymbark). Jest aktywną trenerką i konsultantką, prowadzącą warsztaty oraz szkolenia dotyczące praktycznych narzędzi HR dla MŚP, metod motywowania oraz rekrutacji opartej na kompetencjach. W pracy szkoleniowej wykorzystuje metodologię Action, Reflection, Learning (ARL), łącząc zadania wdrożeniowe z analizą, co wspiera odkrywanie talentów kandydatów oraz pomaga w procesach awansowych.

Jej kompetencje opierają się na solidnym wykształceniu (Magister Ekonomii, Coaching, Certyfikat HR Business Partner) oraz bogatej praktyce zawodowej – przeprowadziła ponad 5000 rozmów rekrutacyjnych i zrealizowała procesy Development Center dla około 300 pracowników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie §3 ust.1pkt.14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity: Dz.U. z 2025r. poz. 832)Zwolnienie z VAT art.43 ust.1 pkt.29 lit.a i c. Ust. o podatku od towarów i usług). W pozostałych przypadkach Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług.

Adres

al. Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 76/312

10-450 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Budynek STRABAGu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Marta Wodecka

E-mail multipro.karty@gmail.com

Telefon (+48) 724 888 205