



Wewnętrzny motor: Jak znaleźć i utrzymać motywację- szkolenie

Numer usługi 2026/03/18/213321/3416349

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

📅 10.06.2026 do 10.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby dorosłe, zarówno pracujące zawodowo, jak i spoza rynku pracy, zainteresowane rozwojem osobistym i zawodowym. Uczestnikami są osoby, które chcą zwiększyć swoją motywację, lepiej rozumieć własne potrzeby i czynniki napędzające działanie. Szkolenie skierowane jest do osób pragnących rozwijać kompetencje związane z wyznaczaniem celów, wartości i poczuciem sensu w pracy. Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie ani specjalistyczna wiedza.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

09-06-2026

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 zwiększania motywacji i efektywności osobistej. Szkolenie przygotowuje do rozpoznawania własnych potrzeb i czynników motywujących, wyznaczania celów zgodnych z wartościami, wzmacniania poczucia sensu w pracy oraz stosowania praktycznych strategii podnoszących zaangażowanie i samodzielność w działaniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznaje różne teorie motywacji i źródła własnej motywacji.	Definiuje podstawowe teorie motywacji (np. Maslowa, autodeterminacji).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje czynniki motywujące siebie w pracy lub życiu osobistym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje różnicę między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje czynniki wewnętrznej motywacji i sposoby jej wzmacniania.	Rozpoznaje elementy poczucia autonomii, kompetencji i celu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje sytuacje, w których doświadczał największej motywacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje strategie wzmacniania własnej motywacji wewnętrznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje własne wartości i łączy je z wyznaczonymi celami.	Identyfikuje swoje kluczowe wartości osobiste i zawodowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje powiązanie wartości z celami i zadaniami w pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje cele zgodne z własnymi wartościami i sensem działania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje demotywację i stosuje praktyczne techniki odbudowy.	Rozpoznaje oznaki spadku motywacji u siebie i innych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje możliwe przyczyny demotywacji w codziennym funkcjonowaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje praktyczne działania przywracające motywację (mikropauzy, świętowanie sukcesów).	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 motywacji

Co to jest motywacja? Omówienie różnych teorii motywacji (np. teoria potrzeb Maslowa, teoria autodeterminacji). Różnica między motywacją zewnętrzną a wewnętrzną. W grupach uczestnicy identyfikują, które czynniki (pieniądze, uznanie, rozwój, misja, ludzie) są dla nich najważniejsze w pracy. Dzielą się spostrzeżeniami, dyskutując, co jest dla nich "wewnętrznym motorem".

Moduł 2: Pielęgnowanie motywacji wewnętrznej

Jak rozpoznać i rozwijać motywację wewnętrzną. Rola poczucia autonomii, mistrzostwa (kompetencji) i celu w pracy. Omówienie, jak małe sukcesy budują wewnętrzną energię. Uczestnicy indywidualnie lub w parach opisują sytuacje z ostatniego miesiąca, w których czuli się najbardziej zmotywowani i dlaczego. Następnie analizują, jakie elementy (np. samodzielność, informacja zwrotna) doprowadziły do tego stanu.

Moduł 3: Rola celu i wartości

Jak wyznaczanie celów, które są zgodne z naszymi wartościami, napędza naszą motywację wewnętrzną. Rola jasnego celu i sensu w pracy. Uczestnicy pracują nad połączeniem swoich osobistych wartości (np. uczciwość, kreatywność) z celami, które realizują w firmie. Dyskutują, jak to powiązanie może zwiększyć ich zaangażowanie.

Moduł 4: Radzenie sobie ze spadkami motywacji

Rozpoznawanie oznak demotywacji. Praktyczne techniki na powrót do równowagi (np. regeneracja, mikropauzy, szukanie wsparcia, celebrowanie sukcesów). Uczestnicy w grupach tworzą "apteczkę pierwszej pomocy" - listę 5-6 prostych, praktycznych działań, które można podjąć w momencie, gdy czują spadek energii. Dzielą się swoimi pomysłami z resztą grupy.

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 motywacji	Paulina Czerwińska	10-06-2026	08:00	09:15	01:15
2 z 7 Moduł 2: Pielęgnowanie motywacji wewnętrznej	Paulina Czerwińska	10-06-2026	09:15	10:45	01:30
3 z 7 Przerwa	Paulina Czerwińska	10-06-2026	10:45	11:00	00:15
4 z 7 Moduł 3: Rola celu i wartości	Paulina Czerwińska	10-06-2026	11:00	13:00	02:00
5 z 7 Przerwa	Paulina Czerwińska	10-06-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 7 Moduł 4: Radzenie sobie ze spadkami motywacji	Paulina Czerwińska	10-06-2026	13:30	15:15	01:45
7 z 7 Walidacja	Paulina Czerwińska	10-06-2026	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