

PRACOWNIA
ROZWOJU

Brak ocen dla tego dostawcy

Rozwój Kompetencji Osobistych i Społecznych

Numer usługi 2026/04/01/179591/3457724

📍 Rybnik / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 25.05.2026 do 03.06.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

| | |
|--|---|
| Kategoria | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty |
| Grupa docelowa usługi | Osoby zainteresowane rozwojem osobistym, poprawą dobrostanu psychicznego, aktywizacją społeczną i twórczością rękodzielniczą. |
| Minimalna liczba uczestników | 1 |
| Maksymalna liczba uczestników | 20 |
| Data zakończenia rekrutacji | 15-05-2026 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 24 |
| 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 edukacyjnym szkolenia jest wzmacnianie kompetencji osobistych, społecznych, poznawczych i twórczych uczestników poprzez aktywizację poznawczą, rozwój uważności i relacji interpersonalnych oraz praktykę twórczą. Szkolenie ma na celu, aby uczestnicy po ukończeniu:

- Świadomie dbali o własny dobrostan psychiczny i fizyczny.
- Rozwijali rozwijali pamięć, koncentrację i planowanie.
- Wzmacniali umiejętności współpracy i komunikacji w grupie.
- wykorzystywali twórczość i rękodzieło dla relaksu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|-------------------------|
| <p>Wiedza (PRK 5)</p> <p>Uczestnik:</p> <p>zna zasady uważności (mindfulness) i treningu pamięci oraz rozumie ich wpływ na koncentrację i dobrostan psychiczny, zna zasady efektywnej komunikacji i współpracy w grupie, w tym sposoby budowania relacji i współdziałania w grupie, rozumie, jak twórczość manualna (makrama) i ćwiczenia rozwojowe wpływają na rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny.</p> | <p>potrafi poprawnie wyjaśnić zasady uważności, treningu pamięci oraz ćwiczeń relaksacyjnych, wskazuje praktyczne przykłady efektywnej komunikacji i współpracy w grupie, opisuje rolę aktywności twórczej i manualnej w codziennym dobrostanie.</p> | <p>Test teoretyczny</p> |
| <p>Umiejętności (PRK 5)</p> <p>Uczestnik:</p> <p>potrafi wykonać prostą pracę techniką makramy, stosując poznane węzły i techniki, samodzielnie stosuje ćwiczenia relaksacyjne, mindfulness oraz ćwiczenia koncentracyjne, identyfikuje własne zasoby i planuje działania wspierające dobrostan, aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach grupowych i współpracuje w zespole.</p> | <p>wykonanie pracy manualnej zgodnie z instrukcją i techniką, poprawne stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych i mindfulness, przygotowanie indywidualnego planu działań rozwojowych i wspierających dobrostan, aktywne i świadome uczestnictwo w ćwiczeniach grupowych.</p> | <p>Test teoretyczny</p> |
| <p>Kompetencje społeczne (PRK 5)</p> <p>Uczestnik:</p> <p>wzmacnia poczucie własnej sprawczości i aktywność społeczną, potrafi budować relacje i współpracować w grupie zgodnie z zasadami etycznymi, rozwija umiejętności aktywnego słuchania i efektywnej komunikacji w kontaktach interpersonalnych, potrafi planować własną aktywność społeczną i rozwój osobisty po zakończeniu szkolenia.</p> | <p>inicjuje i aktywnie uczestniczy w działaniach grupowych, współpracuje z innymi, przestrzegając zasad etyki i komunikacji, przygotowuje plan własnej aktywności społecznej i rozwojowej po szkoleniu.</p> | <p>Test teoretyczny</p> |

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu>

Informacje

| | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację | MY PERSONALITY SKILLS |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego | MY PERSONALITY SKILLS |

Program

DZIEŃ 1 – Poniedziałek, 25.05.2026 (17.30-20.30)

Tematy:

1. Otwarcie szkolenia i integracja grupy – ćwiczenia integracyjne, przedstawienie uczestników i prowadzącego, kontrakt grupowy, rozmowa o celach szkolenia.
2. Warsztat rozwojowy – zasoby i sprawczość – mini zadania refleksyjne, identyfikacja własnych zasobów i mocnych stron.
3. Makrama – wprowadzenie do pracy twórczej – podstawowe techniki, pierwsze węzły i ćwiczenia praktyczne.

DZIEŃ 2 – Wtorek, 26.05.2026 (17.30-20.30)

Tematy:

1. Makrama – praktyka twórcza – tworzenie pierwszej pracy pod okiem prowadzącego, rozwój koncentracji i koordynacji manualnej.
2. Warsztat rozwojowy – refleksja i dobrostan – ćwiczenia relaksacyjne, rozmowa o wpływie aktywności manualnej na dobrostan psychiczny.
3. Makrama – doskonalenie techniki – nauka nowych elementów i wzorów.

DZIEŃ 3 – Środa, 27.05.2026 (17.30-20.30)

Tematy:

1. Warsztat rozwojowy – dobrostan i równowaga psychiczna – ćwiczenia refleksyjne i rozmowa moderowana o dbaniu o zdrowie psychiczne i równowagę emocjonalną.
2. Makrama – kontynuacja pracy twórczej – rozwijanie własnego projektu i konsultacje z prowadzącym.
3. Warsztat relaksacyjny – mindfulness i oddech – ćwiczenia uważności i redukcji napięcia.

DZIEŃ 4 – Czwartek, 28.05.2026 (17.30-20.30)

Tematy:

1. Warsztat rozwojowy – motywacja i aktywność życiowa – refleksja nad podejmowaniem nowych aktywności i rozwijaniem zainteresowań.
2. Makrama – kontynuacja pracy twórczej – doskonalenie własnych projektów.
3. Warsztat rozwojowy – relaksacja i uważność – mindfulness i ćwiczenia oddechowe.

DZIEŃ 5 – Piątek, 29.05.2026 (17.30-20.30)

Tematy:

1. Warsztat rozwojowy – trening pamięci i koncentracji – gry i zadania aktywizujące funkcje poznawcze.

2. Makrama – doskonalenie techniki – nauka nowych wzorów i precyzji manualnej.
3. Warsztat rozwojowy – kreatywność w codziennym życiu – ćwiczenia rozwijające kreatywne myślenie.

DZIEŃ 6 – Poniedziałek, 01.06.2026 (17.30-20.30)

Tematy:

1. Makrama – praktyka twórcza – rozwój techniki i kontynuacja projektów.
2. Warsztat rozwojowy – zasoby i sprawczość – ćwiczenia indywidualne i grupowe wzmacniające poczucie sprawczości.
3. Warsztat relaksacyjny – mindfulness w praktyce – krótkie techniki uważności i relaksacji.

DZIEŃ 7 – Wtorek, 02.06.2026 (17.30-20.30)

Tematy:

1. Warsztat rozwojowy – komunikacja i współpraca w grupie – Ćwiczenia indywidualne i grupowe rozwijające umiejętności komunikacyjne, aktywne słuchanie oraz współpracę w zespole. Scenki i zadania praktyczne wspierające budowanie relacji i rozwiązywanie sytuacji trudnych.
2. Makrama – doskonalenie techniki i rozwój kreatywności – samodzielna praca i konsultacje z prowadzącym.
3. Warsztat rozwojowy – planowanie aktywności rozwojowej, społecznej i komunikacyjnej – Tworzenie indywidualnych i grupowych planów działań społecznych, rozwijanie umiejętności wyrażania potrzeb, współpracy oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

DZIEŃ 8 – Środa, 03.06.2026 (17.30-20.00)

Tematy:

1. Walidacja kompetencji i podsumowanie szkolenia – **Test wiedzy** – pytania sprawdzające znajomość zasad efektywnej komunikacji, ćwiczeń rozwojowych i technik makramy. obserwacja efektów uczenia się, weryfikacja wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, refleksja grupowa.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 9 „Świadome poznanie własnych zasobów i kompetencji osobistych” | Joanna Bober | 25-05-2026 | 17:30 | 20:30 | 03:00 |
| 2 z 9 „Rozwój twórczości i koncentracji poprzez praktykę manualną” | Joanna Bober | 26-05-2026 | 17:30 | 20:30 | 03:00 |
| 3 z 9 „Pamięć, kreatywność i aktywność poznawcza w praktyce” | Joanna Bober | 27-05-2026 | 17:30 | 20:30 | 03:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 4 z 9 „Uważność, relaksacja i dobrostan psychiczny w praktyce” | Joanna Bober | 28-05-2026 | 17:30 | 20:30 | 03:00 |
| 5 z 9 „Trening pamięci, koncentracji i kreatywności w działaniu” | Joanna Bober | 29-05-2026 | 17:30 | 20:30 | 03:00 |
| 6 z 9 „Rozwój precyzji manualnej i koncentracji poprzez makramę” | Joanna Bober | 01-06-2026 | 17:30 | 20:30 | 03:00 |
| 7 z 9 „Komunikacja, współpraca i aktywność społeczna w praktyce” | Joanna Bober | 02-06-2026 | 17:30 | 20:30 | 03:00 |
| 8 z 9 Walidacja | - | 03-06-2026 | 17:30 | 19:00 | 01:30 |
| 9 z 9 Certyfikacja - kwalifikacje | - | 03-06-2026 | 18:30 | 20:00 | 01:30 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|--|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 000,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży | |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 3 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 125,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 125,00 PLN |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| W tym koszt walidacji brutto | 125,00 PLN |
| W tym koszt walidacji netto | 125,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania brutto | 125,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania netto | 125,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Bober

Posiadam wykształcenie wyższe pedagogiczne, które pozwala mi w przystępny sposób przekazywać wiedzę oraz motywować kursantów do rozwijania swoich umiejętności. Od 21 lat prowadzę kursy, szkolenia zawodowe oraz rozwojowe dla dorosłych. Specjalizuję się w nauczaniu teoretycznym i praktycznym w zakresie kroju i szycia, rozwoju osobistego oraz komunikacji. W pracy stawiam na indywidualne podejście do uczestników, dostosowując poziom i tempo zajęć do potrzeb edukacyjnych. Jestem absolwentką liceum zawodowego o profilu konfekcyjno-krawieckim, posiadam tytuł czeladnika krawiectwa. Od 2010 roku prowadzę kursy i warsztaty o tematyce krawieckiej, stylizacji ubioru i autoprezentacji. Dysponuję szeroką wiedzą z zakresu technologii odzieżowych, materiałoznawstwa, rysunku zawodowego, kroju i modelowania. Od 2008r jestem doradcą zawodowym, wspieram klientów w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących kariery zawodowej. Pomagam w wyborze lub zmianie zawodu, przygotowuję do aktywnego poszukiwania pracy, oferując konkretne narzędzia i praktyczne wskazówki. Ukończyłam studia podyplomowe z zakresu edukacji i resocjalizacji osób niedostosowanych społecznie, pracuję z osobami zmagającymi się z trudnościami społecznymi, emocjonalnymi i wychowawczymi. Wspieram proces odbudowy poczucia własnej wartości, rozwój kompetencji społecznych oraz odnalezienie właściwej ścieżki życiowej. Jestem członkiem i praktykiem Fundacji „Pracownia Rozwoju”, gdzie angażuję się w działania wspierające rozwój osobisty.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wszystkie

materiały szkoleniowe i pomoce do ćwiczeń

zostaną zapewnione przez organizatora:

materiały do makramy (sznurki, akcesoria)

arkusze ćwiczeń rozwojowych i treningu pamięci

materiały do ćwiczeń mindfulness i relaksacyjnych

Zapewnione kawa i napoje

Zapewniony poczęstunek.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Liczba godzin kursu: 24 godzin zegarowych praktyki i teorii w tym walidacja i certyfikacja 180 minut.

Informacje dodatkowe

Dostawca Usług zapewnia realizację usługi przez osoby, które posiadają odpowiednie co do rodzaju i zakresu świadczonych usług: doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR i/lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest przez podmiot zewnętrzny niezależny od dostawcy usługi oraz od osoby prowadzącej szkolenie, co zapewnia obiektywność i rzetelność procesu oceny.

Funkcję podmiotu walidującego pełni osoba posiadająca kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe niewchodząca w skład kadry prowadzącej usługę.

Szkolenie kończy się walidacją przeprowadzoną przez osobę wyznaczoną do tego celu. Certyfikat zostanie wydany przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji, tj. Fundacja My Personality Skills, co potwierdzi zdobycie wymaganych kwalifikacji.

Adres

ul. Jankowicka 2
44-200 Rybnik
woj. śląskie

Kontakt



KAROLINA MAKSYM

E-mail pracownia.rozwoju@op.pl

Telefon (+48) 698 136 417