



PRACOWNIA  
ROZWOJU

Brak ocen dla tego dostawcy

## Rozwój Kompetencji Osobistych i Społecznych - kwalifikacje

Numer usługi 2026/04/16/179591/3492756

- Rybnik
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- 24:00 h
- 08.06.2026 do 17.06.2026

3 000,00 PLN brutto  
3 000,00 PLN netto  
125,00 PLN brutto/h  
125,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby zainteresowane rozwojem osobistym, poprawą dobrostanu psychicznego, aktywizacją społeczną i twórczością rękodzielniczą.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	24
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 samodzielną 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.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>Wiedza (PRK 5)</b></p> <p><b>Uczestnik:</b></p> <p>definiuje zasady uważności (mindfulness) i treningu pamięci oraz charakteryzuje ich wpływ na koncentrację i dobrostan psychiczny, rozróżnia zasady efektywnej komunikacji i współpracy w grupie, w tym sposoby budowania relacji i współdziałania w grupie, uzasadnia, jak twórczość manualna (makrama) i ćwiczenia rozwojowe wpływają na rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny.</p>	<p>definiuje poprawnie zasady uważności, treningu pamięci oraz ćwiczeń relaksacyjnych, wskazuje praktyczne przykłady efektywnej komunikacji i współpracy w grupie, kontroluje rolę aktywności twórczej i manualnej w codziennym dobrostanie.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p><b>Umiejętności (PRK 5)</b></p> <p><b>Uczestnik:</b></p> <p>obsługuje 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><b>Kompetencje społeczne (PRK 5)</b></p> <p><b>Uczestnik:</b></p> <p>wzmacnia poczucie własnej sprawczości i aktywność społeczną, rozróżnia budowanie relacji i współpracy w grupie zgodnie z zasadami etycznymi, rozwija umiejętności aktywnego słuchania i efektywnej komunikacji w kontaktach interpersonalnych, planuje własną aktywność społeczną i rozwój osobisty po zakończeniu szkolenia.</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>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> <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, 08.06.2026 (17.30-20.30)***

Tematy:

**17:30 – 18:15** Teoria – poznanie własnych zasobów, wprowadzenie do pracy twórczej

**18:15 – 18:30** Przerwa

**18:30 – 20:30** Praktyka – ćwiczenia aktywizujące mini zadania refleksyjne, identyfikacja własnych zasobów i mocnych stron i pierwsze działania twórcze. Makrama – wprowadzenie do pracy twórczej – podstawowe techniki, pierwsze węzły i ćwiczenia praktyczne.

## ***DZIEŃ 2 – Wtorek, 09.06.2026 (17.30-20.30)***

Tematy:

**17:30 – 18:00** Teoria – koncentracja, komunikacja, relaksacja

**18:00 – 18:15** Przerwa

**18:15 – 20:30** Praktyka – ćwiczenia relaksacyjne, komunikacja, praca twórcza. Warsztat rozwojowy – refleksja i dobrostan – ćwiczenia relaksacyjne, rozmowa o wpływie aktywności manualnej na dobrostan psychiczny. Makrama – praktyka twórcza – tworzenie pierwszej pracy pod okiem prowadzącego, rozwój koncentracji i koordynacji manualnej. Makrama – doskonalenie techniki – nauka nowych elementów i wzorów.

## ***DZIEŃ 3 – Środa, 10.06.2026 (17.30-20.30)***

Tematy:

**17:30 – 18:00** Teoria – uważność, redukcja napięcia

**18:00 – 18:15** Przerwa

**18:15 – 20:30** Praktyka – ćwiczenia refleksyjne, projekt twórczy, relacje. Warsztat rozwojowy – dobrostan i równowaga psychiczna – ćwiczenia refleksyjne i rozmowa moderowana o dbaniu o zdrowie psychiczne i równowagę emocjonalną. Makrama – kontynuacja pracy twórczej – rozwijanie własnego projektu i konsultacje z prowadzącym. Warsztat relaksacyjny – mindfulness i oddech – ćwiczenia uważności i redukcji napięcia.

## ***DZIEŃ 4 – Czwartek, 11.06.2026 (17.30-20.30)***

Tematy:

**17:30 – 18:00** Teoria – emocje, techniki oddechowe

**18:00 – 18:15** Przerwa

**18:15 – 20:30** Praktyka – praca twórcza, ćwiczenia oddechowe, motywacja. Warsztat rozwojowy – motywacja i aktywność życiowa – refleksja nad podejmowaniem nowych aktywności i rozwijaniem zainteresowań. Makrama – kontynuacja pracy twórczej – doskonalenie własnych projektów. Warsztat rozwojowy – relaksacja i uważność – mindfulness i ćwiczenia oddechowe.

## ***DZIEŃ 5 – Piątek, 12.06.2026 (17.30-20.30)***

**Tematy:**

**17:30 – 18:00** Teoria – kreatywność i funkcje poznawcze

**18:00 – 18:15** Przerwa

**18:15 – 20:30** Praktyka – gry, zadania, prace manualne. Warsztat rozwojowy – trening pamięci i koncentracji – gry i zadania aktywizujące funkcje poznawcze. Makrama – doskonalenie techniki – nauka nowych wzorów i precyzji manualnej. Warsztat rozwojowy – kreatywność w codziennym życiu – ćwiczenia rozwijające kreatywne myślenie.

## ***DZIEŃ 6 – Poniedziałek, 15.06.2026 (17.30-20.30)***

**Tematy:**

**17:30 – 18:00** Teoria – koncentracja i uważność

**18:00 – 18:15** Przerwa

**18:15 – 20:30** Praktyka – prace twórcze, rozwój precyzji i sprawczości. Makrama – praktyka twórcza – rozwój techniki i kontynuacja projektów. Warsztat rozwojowy – zasoby i sprawczość – ćwiczenia indywidualne i grupowe wzmacniające poczucie sprawczości. Warsztat relaksacyjny – mindfulness w praktyce – krótkie techniki uważności i relaksacji.

## ***DZIEŃ 7 – Wtorek, 16.06.2026 (17.30-20.30)***

**Tematy:**

**17:30 – 18:00** Teoria – komunikacja interpersonalna

**18:00 – 18:15** Przerwa

**18:15 – 20:30** Praktyka – ćwiczenia komunikacyjne, współpraca. 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. Makrama – doskonalenie techniki i rozwój kreatywności – samodzielna praca i konsultacje z prowadzącym. 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, 17.06.2026 (17.30-20.30)***

**Tematy:**

**17:30 – 18:00** Teoria – podsumowanie szkolenia i utrwalenie kluczowych zagadnień (kompetencje osobiste, komunikacyjne i twórcze)

**18:00 – 18:15** Przerwa

**18:15 – 19:00** Praktyka – ćwiczenia podsumowujące: scenki sytuacyjne i zadania utrwalające komunikację i współpracę

**19:00 – 20:00 Walidacja** – test teoretyczny (pytania sprawdzające znajomość zasad efektywnej komunikacji, ćwiczeń rozwojowych i technik makramy. obserwacja efektów uczenia się, weryfikacja wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, refleksja grupowa.)

**20:00-20:30 Certyfikacja** – rozdanie certyfikatów (uczestnicy otrzymują certyfikaty w dniu szkolenia)

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Łączny wymiar szkolenia wynosi **24 godziny zegarowe**, w tym:

- 16 godzin 15 min zajęć praktycznych,
- 4 godziny 15 min zajęć teoretycznych,
- 2 godziny przerw

- 1 godzina walidacji (60 minut),
- 0,5 godziny certyfikacji (30 minut).

Łączny czas obejmuje wszystkie elementy procesu kształcenia, w tym przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Teoria – poznanie własnych zasobów, wprowadzenie do pracy twórczej	Joanna Bober	08-06-2026	17:30	18:15	00:45
2 z 26 Przerwa	Joanna Bober	08-06-2026	18:15	18:30	00:15
3 z 26 Praktyka – ćwiczenia aktywizujące i pierwsze działania twórcze	Joanna Bober	08-06-2026	18:30	20:30	02:00
4 z 26 Teoria – koncentracja, komunikacja, relaksacja	Joanna Bober	09-06-2026	17:30	18:00	00:30
5 z 26 Przerwa	Joanna Bober	09-06-2026	18:00	18:15	00:15
6 z 26 Praktyka – ćwiczenia relaksacyjne, komunikacja, praca twórcza	Joanna Bober	09-06-2026	18:15	20:30	02:15
7 z 26 Teoria – uważność, redukcja napięcia	Joanna Bober	10-06-2026	17:30	18:00	00:30
8 z 26 Przerwa	Joanna Bober	10-06-2026	18:00	18:15	00:15
9 z 26 Praktyka – ćwiczenia refleksyjne, projekt twórczy, relacje	Joanna Bober	10-06-2026	18:15	20:30	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 26 Teoria – emocje, techniki oddechowe	Joanna Bober	11-06-2026	17:30	18:00	00:30
11 z 26 Przerwa	Joanna Bober	11-06-2026	18:00	18:15	00:15
12 z 26 Praktyka – praca twórcza, ćwiczenia oddechowe, motywacja	Joanna Bober	11-06-2026	18:15	20:30	02:15
13 z 26 Teoria – kreatywność i funkcje poznawcze	Joanna Bober	12-06-2026	17:30	18:00	00:30
14 z 26 Przerwa	Joanna Bober	12-06-2026	18:00	18:15	00:15
15 z 26 Praktyka – gry, zadania, prace manualne	Joanna Bober	12-06-2026	18:15	20:30	02:15
16 z 26 Teoria – koncentracja i uważność	Joanna Bober	15-06-2026	17:30	18:00	00:30
17 z 26 Przerwa	Joanna Bober	15-06-2026	18:00	18:15	00:15
18 z 26 Praktyka – prace twórcze, rozwój precyzji i sprawczości	Joanna Bober	15-06-2026	18:15	20:30	02:15
19 z 26 Teoria – komunikacja interpersonalna	Joanna Bober	16-06-2026	17:30	18:00	00:30
20 z 26 Przerwa	Joanna Bober	16-06-2026	18:00	18:15	00:15
21 z 26 Praktyka – ćwiczenia komunikacyjne, współpraca	Joanna Bober	16-06-2026	18:15	20:30	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>22 z 26</b> Teoria – podsumowanie szkolenia i utrwalenie kluczowych zagadnień (kompetencje osobiste, komunikacyjne i twórcze)	Joanna Bober	17-06-2026	17:30	18:00	00:30
<b>23 z 26</b> Przerwa	Joanna Bober	17-06-2026	18:00	18:15	00:15
<b>24 z 26</b> Praktyka – ćwiczenia podsumowujące: scenki sytuacyjne, zadania utrwalające komunikację i współpracę	Joanna Bober	17-06-2026	18:15	19:00	00:45
<b>25 z 26</b> Walidacja – test teoretyczny sprawdzający efekty uczenia się	-	17-06-2026	19:00	20:00	01:00
<b>26 z 26</b> Certyfikacja – rozdanie certyfikatów	-	17-06-2026	20:00	20:30	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	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. Od 21 lat prowadzę kursy, szkolenia zawodowe oraz rozwojowe. 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. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed wpisem do BUR.

## 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. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Łączny wymiar szkolenia wynosi **24 godziny zegarowe**, w tym:

- **16 godzin 15 min zajęć praktycznych,**
- **4 godziny 15 min zajęć teoretycznych,**
- **2 godziny przerw**
- **1 godzina walidacji (60 minut),**
- **0,5 godziny certyfikacji (30 minut).**

Łączny czas obejmuje wszystkie elementy procesu kształcenia, w tym przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

**Uczestnicy w dniu szkolenia otrzymają certyfikaty.**

## 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.

Cena zawiera koszt walidacji.

## Adres

ul. Ignacego Mościckiego 3

44-273 Rybnik

woj. śląskie

Zabytkowa Kopalnia Ignacy w Rybniku

## Kontakt



**KAROLINA MAKSYM**

**E-mail** pracownia.rozwoju@op.pl

**Telefon** (+48) 698 136 417