



## Szkolenie: Rola motywacji w efektywnym wykorzystaniu własnego czasu

Numer usługi 2026/04/23/40606/3510034

2 700,00 PLN brutto  
2 700,00 PLN netto  
180,00 PLN brutto/h  
180,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Górny Karol Speed  
Com

★★★★★ 5,0 / 5

201 ocen

📍 Lublin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 15:00 h

📅 11.06.2026 do 12.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla menedżerów, pracowników, specjalistów i konsultantów kierujących zespołami oraz dla wszystkich osób, które chcą pracować skutecznie i z sensem, ale coraz częściej odczuwają zmęczenie, spadek energii, motywacji lub satysfakcji z pracy. Warsztat jest dla tych, którzy zauważają u siebie przeciążenie, potrzebę zatrzymania się, lepszego zrozumienia mechanizmów motywacji, własnego działania, planowania i efektywnego wykorzystania czasu

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

10-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

15

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie rozwine skuteczność osobistą Uczestników poprzez zrozumienie mechanizmów i teorii motywacji oraz nauczenie praktycznych metod efektywnego zarządzania własnym czasem, zwiększy poczucie własnej skuteczności co wpłynie znacząco na budowanie pozytywnych relacji ze współpracownikami i klientami.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Określa pojęcie motywacji, zna teorie motywacji, wie czym różni się motywacja wewnętrzna od zewnętrznej	Wymienia min 3 teorie motywacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia i definiuje poszczególne motywatory	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Odróżnia czynniki motywacji wewnętrznej od zewnętrznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje czym jest neuroplastyczność mózgu	Podaje przykłady, kiedy mózg nas wspiera, a kiedy przeszkadza	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje czynniki wpływające na motywację oraz ją osłabiające	Opisuje metody skutecznej motywacji siebie do działania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia czynniki obniżające motywację własną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje i charakteryzuje pojęcia efektywne zarządzanie czasem i pracy własnej	Rozróżnia sytuacje obniżające efektywność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa specyfikę efektywnego zarządzania czasem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje system planowania czasu pracy własnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wymienia metody skutecznej realizacji zaplanowanych zadań, by uniknąć zaległości (priorytetyzacja pracy)	Tworzy własną Macierz Eisenhowera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Używa zasady Pareto w analizie własnego dnia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje dobre nawyki wspierające zarządzanie czasem i pracą własną	Wymienia i opisuje dobre nawyki wspierające zarządzanie czasem i pracą własną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady tworzenia planu działania w pracy własnej	Tworzy odpowiedni plan działania w pracy własnej	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

## Program

### DZIEŃ 1

1. Wypełnienie ankiety ewaluacyjnej przed szkoleniem
2. Gra zapoznawcza pobudzająca kreatywność
3. Czym jest motywacja? (teorie motywacji) - *wprowadzenie teoretyczne*
4. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, jak je odróżnić? – *ćwiczenia indywidualne*
5. Czynniki wpływające na motywację oraz ją osłabiające – *część teoretyczna*
6. Neuroplastyczność mózgu – jak mózg nas wspiera, a kiedy przeszkadza - *wprowadzenie teoretyczne wsparte przykładami i pytaniami do autorefleksji*
7. Jak skutecznie motywować siebie do działania - techniki wzmacniania motywacji - *warsztat praktyczny*
8. Radzenie sobie z porażkami jako element motywowania siebie - *warsztat praktyczny*

### DZIEŃ 2

1. Efektywne zarządzanie czasem, a specyfika pracy - *wprowadzenie teoretyczne*
2. Jak skutecznie realizować zaplanowane zadania, by uniknąć zaległości (priorytetyzacja pracy), m.in. macierz Eisehowera, zasada Pareto – *warsztat praktyczny*
3. Pokonywanie trudności – przyczyny prokrastynacji – *wprowadzenie teoretyczne*
4. Dobre nawyki wspierające zarządzanie czasem i pracą własną – *warsztat angażujący Uczestników poprzez pytania i analizę case study*
5. Analiza swojego dnia i tworzenie planu działania w pracy własnej – *warsztat praktyczny*
6. Podsumowanie i czas na pytania i refleksję
7. Wypełnienie ankiety ewaluacyjnej po szkoleniu
8. Wypełnienie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja

Szkolenie będzie przeprowadzone w grupie minimum 6 – maximum 15 osobowej, będzie miało charakter warsztatowy połączony z przekazaniem wiedzy teoretycznej. Zajęcia realizowane są metodami aktywnymi, z przewagą ćwiczeń praktycznych, pracy indywidualnej, w parach i w podgrupach. Materiały szkoleniowe zostaną przekazane uczestnikom w formie prezentacji.

## Warunki organizacyjne:

Szkolenie trwa 8 h zegarowych dnia pierwszego i 7 h zegarowych dnia drugiego z uwzględnieniem dwóch, 30-minutowych przerw każdego dnia, które są wliczone w czas szkolenia.

Część teoretyczna wraz z walidacją to 3 godziny 15 minut, pozostały czas 11 godzin i 45 min to praca warsztatowa zawierająca przerwy. Łącznie 15h.

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby nieposiadające wcześniejszego doświadczenia w zakresie tematycznym szkolenia.

Usługa jest zwolniona z podatku Vat w przypadku dofinansowania na minimalnym poziomie 70%.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 25</b> Powitanie i wprowadzenie do zasad obowiązujących na szkoleniu, zapoznanie z Uczestnikami	Katarzyna Krygier	11-06-2026	08:00	08:30	00:30
<b>2 z 25</b> Wypełnienie ankiety ewaluacyjnej przed szkoleniem	Katarzyna Krygier	11-06-2026	08:30	08:45	00:15
<b>3 z 25</b> Gra zapoznawcza pobudzająca kreatywność	Katarzyna Krygier	11-06-2026	08:45	09:15	00:30
<b>4 z 25</b> Czym jest motywacja? (teorie motywacji) - wprowadzenie teoretyczne	Katarzyna Krygier	11-06-2026	09:15	09:45	00:30
<b>5 z 25</b> Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, jak je odróżnić? – ćwiczenia indywidualne	Katarzyna Krygier	11-06-2026	09:45	10:15	00:30
<b>6 z 25</b> Czynniki wpływające na motywację oraz ją osłabiające – część teoretyczna	Katarzyna Krygier	11-06-2026	10:15	10:45	00:30
<b>7 z 25</b> przerwa	Katarzyna Krygier	11-06-2026	10:45	11:15	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 25</b> Neuroplastyczność mózgu – jak mózg nas wspiera, a kiedy przeszkadza - wprowadzenie teoretyczne wsparte przykładami i pytaniami do autorefleksji	Katarzyna Krygier	11-06-2026	11:15	12:15	01:00
<b>9 z 25</b> Ćwiczenia pobudzające pracę mózgu – warsztat praktyczny	Katarzyna Krygier	11-06-2026	12:15	13:00	00:45
<b>10 z 25</b> przerwa	Katarzyna Krygier	11-06-2026	13:00	13:30	00:30
<b>11 z 25</b> Jak skutecznie motywować siebie do działania - techniki wzmacniania motywacji - warsztat praktyczny	Katarzyna Krygier	11-06-2026	13:30	14:30	01:00
<b>12 z 25</b> Radzenie sobie z porażkami jako element motywowania siebie - warsztat praktyczny	Katarzyna Krygier	11-06-2026	14:30	15:30	01:00
<b>13 z 25</b> Podsumowanie i zakończenie dnia pierwszego, czas na pytania i refleksję	Katarzyna Krygier	11-06-2026	15:30	16:00	00:30
<b>14 z 25</b> Przywitanie, przypomnienie treści z dnia poprzedniego, czas na pytania	Katarzyna Krygier	12-06-2026	08:00	08:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 25</b> Rozgrzewka – gra pobudzająco-integrująca	Katarzyna Krygier	12-06-2026	08:30	09:00	00:30
<b>16 z 25</b> Efektywne zarządzanie czasem, a specyfika pracy - wprowadzenie teoretyczne	Katarzyna Krygier	12-06-2026	09:00	09:30	00:30
<b>17 z 25</b> Jak skutecznie realizować zaplanowane zadania, by uniknąć zaległości (priorytetyzacja pracy), m.in. macierz Eisehowera, zasada Pareto – warsztat praktyczny	Katarzyna Krygier	12-06-2026	09:30	10:30	01:00
<b>18 z 25</b> przerwa	Katarzyna Krygier	12-06-2026	10:30	11:00	00:30
<b>19 z 25</b> Pokonywanie trudności – przyczyny prokrastynacji – wprowadzenie teoretyczne	Katarzyna Krygier	12-06-2026	11:00	11:30	00:30
<b>20 z 25</b> Dobre nawyki wspierające zarządzanie czasem i pracą własną – warsztat angażujący Uczestników poprzez pytania i analizę case study	Katarzyna Krygier	12-06-2026	11:30	12:30	01:00
<b>21 z 25</b> przerwa	Katarzyna Krygier	12-06-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>22 z 25</b> Analiza swojego dnia i tworzenie planu działania w pracy własnej – warsztat praktyczny	Katarzyna Krygier	12-06-2026	13:00	14:00	01:00
<b>23 z 25</b> Podsumowanie i czas na pytania i refleksję	Katarzyna Krygier	12-06-2026	14:00	14:30	00:30
<b>24 z 25</b> Wypełnienie ankiety ewaluacyjnej po szkoleniu	Katarzyna Krygier	12-06-2026	14:30	14:45	00:15
<b>25 z 25</b> Wypełnienie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja	Katarzyna Krygier	12-06-2026	14:45	15:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 700,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 700,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	180,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	180,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Katarzyna Krygier

Trener, konsultant, coach z ponad 25-letnim doświadczeniem w zarządzaniu firmą, specjalizacją się w pracy z ludźmi z dogłębną znajomością branży beauty – od 2002 roku. Specjalizuje się w prowadzeniu warsztatów wspierających rozwój osobisty pracowników firm, polepszeniu komunikacji w zespołach oraz pracy z emocjami. Na swoich szkoleniach stosuje praktyczne narzędzia i rozwiązania wspierające kulturę organizacyjną oraz organizacje uczące się. Poza pracą jako trener, szczególną uwagę poświęca analizie doświadczeń klienta (Customer Experience) w celu polepszenia jego identyfikacji z marką. Posiada także doświadczenie w pracy managera grupy sprzedażowej, przebyte szkolenia typu „Train the Trainer” organizowane przez koncern Procter&Gamble. Główne obszary pracy z klientem: efektywna komunikacja, praca w zespołach, twórcze rozwiązywanie konfliktów, motywacja, emocje i empatia w miejscu pracy, wellbeing i holistyczne metody regulowania siebie w celu budowania odporności psychicznej. Entuzjastka pracy warsztatowej (metody design thinking & creative problem solving), wykorzystania gier i case studies w celu osiągnięcia najlepszych rezultatów szkoleniowych. Wykształcenie: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi WSEil Lublin, Szkoła Coachingu Moderator Wrocław, Design Management SGH i IWP Warszawa.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Niezbędne do przeprowadzenia szkolenia materiały zostaną dostarczone przez dostawcę usługi (notatniki, długopisy itp.)

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest prawidłowy zapis na usługę poprzez BUR

## Adres

ul. Bursaki 6/G-H  
20-150 Lublin  
woj. lubelskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



### Karol Górny

**E-mail** k.gorny@pcat.pl

**Telefon** (+48) 605 300 663