



Akademia Rozwoju
Iwona Mieczysława

★★★★★ 4,8 / 5

3 oceny

FRIS® indywidualnie – badanie, raport i sesja omówienia

Numer usługi 2026/05/04/50220/3533999

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 05:00 h

📅 11.05.2026 do 11.05.2026

800,00 PLN brutto

800,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Akademia HR, Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe (pracownicy, specjaliści, liderzy, przedsiębiorcy), które chcą: lepiej rozumieć swój styl myślenia i działania, chcą poprawić synergie współpracy i komunikację, uporządkować przeciążenie/napięcia w relacjach oraz podejmować decyzje zawodowe w sposób bardziej świadomy. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE. i dla uczestników Projektu "aBONament na rozwój" numer : FELD.08.11-IZ.00-0012/24. Usługa może być realizowana również dla Uczestników Projektu „EBON” nr FELD.08.11-IZ.00-0010/24, zgodnie z zasadami Operatora, Regulaminem Projektu oraz Kartą Usługi w BUR.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	08-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	5
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po usłudze identyfikuje i nazywa swój naturalny styl myślenia i działania wg FRIS®, analizuje wpływ stylu na komunikację i decyzje oraz projektuje mini-plan wdrożenia wskazówek rozwojowych w pracy i życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje dominujący styl myślenia i działania wg FRIS® oraz opisuje jego charakterystykę w kontekście własnej pracy.	wskazuje swój styl na podstawie raportu FRIS®, opisuje min. 3 mocne strony i 3 ryzyka przeciążeniowe stylu (w tym pod stresem).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje wpływ własnego stylu na komunikację i podejmowanie decyzji w typowych sytuacjach zawodowych.	analizuje 2 rzeczywiste sytuacje z pracy (decyzja/konflikt/współpraca) przez pryzmat FRIS®, wskazuje czynniki stylu, które wspierają i utrudniają działanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera strategię komunikacji i współpracy dopasowaną do odmiennych stylów myślenia i działania innych osób.	rozpoznaje różnice stylów u innych na podstawie opisów zachowań, dobiera min. 3 konkretne techniki komunikacyjne/adaptacyjne do wskazanych sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje mini-plan rozwoju do wdrożenia „od jutra” (cele, działania, mierniki).	formułuje 1–2 cele rozwojowe, planuje działania i wskaźniki realizacji na najbliższe 2–4 tygodnie, wskazuje potencjalne bariery i działania zapobiegawcze.	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

Usługa szkoleniowa realizowana jest w relacji 1:1 (prowadzący – Uczestnik). Usługa obejmuje etap diagnostyczny FRIS® (badanie online), przygotowanie interpretacji wyników przez trenera oraz **sesję 1:1 – omówienie wyników trwające 5 godzin dydaktycznych (225 min)**, czas zegarowy 240 min; przerwa 2x15 minut

Warunki organizacyjne realizacji usługi:

- Szkolenie odbywa się w formule 1:1 (bez podziału na grupy).
- Uczestnik wykonuje **test FRIS® na platformie najpóźniej 5 dni przed sesją omówienia** (warunek realizacji sesji).
- Sesja 1:1 realizowana jest w ustalonym terminie (zdalnie w czasie rzeczywistym)

Zakres tematyczny (główne moduły):

1. **Zapis i kwestie formalne:** rejestracja, akceptacja klauzul RODO, ustalenie zasad poufności i celu sesji.
2. **Badanie FRIS® online** (samodzielnie): wykonanie testu na platformie.
3. **Analiza wyników:** przygotowanie do omówienia na podstawie raportu FRIS®.
4. **Omówienie wyników**
 - **Model FRIS®** i sposób interpretacji wyników; **walidacja psychometryczna FRIS®** (jak czytać raport i jakich wniosków nie wyciągać).
 - **Style poznawcze / Styl Myślenia FRIS®** – mocne strony, preferencje, ryzyka i przeciążenia.
 - **Styl Myślenia a Styl Działania FRIS®** – przełożenie na decyzje, tempo pracy, priorytetyzację, reakcje w stresie.
 - **Style Działania FRIS®** – praktyczne konsekwencje w środowisku zawodowym.
 - **Komunikacja i współpraca** – dopasowanie komunikacji do innych stylów; praca na przykładach Uczestnika.
 - **Proces FRIS® i rola w zespole** (oraz elementy raportu zespołowego FRIS®, jeśli Uczestnik pracuje w zespole i temat jest adekwatny).
 - **Etyka pracy ze Stylem Myślenia**
5. **Mini-plan wdrożenia:** ustalenie 1–2 celów i działań do zastosowania w praktyce (horyzont 2–4 tygodnie), podsumowanie wniosków.
6. **Walidacja efektów uczenia się** zgodnie z kartą walidacji i **Ewaluacja-** krótka ankieta po sesji.

Walidacja efektów uczenia się jest realizowana **w trakcie sesji 1:1** w formie Testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie i jest wliczony w czas szkolenia. Walidację prowadzi osoba inna niż prowadząca usługę.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 10 Moduł 1 Kontrakt, zasady pracy, etyka.	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	15:30	16:15	00:45
3 z 10 MODUŁ 2 Style poznawcze / Styl Myślenia FRIS® – mocne strony, ryzyka, przeciążenia; praca na przykładach Uczestnika.	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	16:15	16:45	00:30
4 z 10 Przerwa	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	16:45	17:00	00:15
5 z 10 MODUŁ 3 Styl Myślenia a Styl Działania FRIS®; Style Działania FRIS® – decyzje, priorytety, działanie pod presją; analiza 1–2 sytuacji zawodowych.	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	17:00	17:45	00:45
6 z 10 MODUŁ 4 Komunikacja i współpraca + rola w zespole (elementy procesu/raportu zespołowego FRIS® – adekwatnie do sytuacji Uczestnika).	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	17:45	18:15	00:30
7 z 10 Przerwa	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	18:15	18:30	00:15
8 z 10 Ćwiczenie mini-plan wdrożenia .	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	18:30	19:00	00:30
9 z 10 Podsumowanie	Iwona Mieczyńska	11-05-2026	19:00	19:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 10 Walidacja efektów uczenia się .	-	11-05-2026	19:30	20:00	00:30

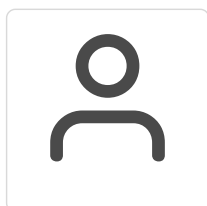
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Mieczyska

Iwona Mieczyska – trenerka biznesu, coachka i menedżerka z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Magister socjologii, absolwentka studiów podyplomowych z coachingu na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Certyfikowana trenerka FRIS® oraz IES, oraz Coacha ICF ACSTH. Ukończyła liczne szkolenia z zakresu zarządzania, przywództwa, komunikacji, kompetencji cyfrowych, AI oraz zrównoważonego rozwoju.

Przez blisko 19 lat pełniła funkcję menedżera regionalnego, zarządzając rozproszonymi zespołami liczącymi ponad 60 osób. Odpowiadała m.in. za rekrutację, wdrażanie pracowników, szkolenia, realizację celów sprzedażowych oraz analizę wyników. Doświadczenie to stanowi podstawę jej praktycznego podejścia do szkoleń i coachingu.

Od 2019 realizuje projekty rozwojowe dla biznesu, administracji publicznej, edukacji i sektora NGO. Zrealizowała ponad 5300 godzin szkoleń i warsztatów, szkoląc ponad 2600 uczestników.

Specjalizuje się w rozwoju kompetencji menedżerskich i zespołowych, komunikacji, zarządzaniu zmianą, odporności psychicznej, kompetencjach cyfrowych oraz zastosowaniu sztucznej inteligencji w pracy i marketingu. Jako certyfikowana trenerka FRIS® prowadzi coaching oraz procesy rozwojowe dla liderów i zespołów w oparciu o narzędzie FRIS®. W swojej działalności szkoleniowej koncentruje się także na komunikacji marketingowej w obszarze zrównoważonego rozwoju, ESG i CSR oraz przeciwdziałaniu greenwashingowi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

indywidualny raport FRIS® (wersja elektroniczna),

praktyczne wskazówki rozwojowe + mini-plan wdrożenia,

podsumowanie wniosków do wykorzystania w codziennym działaniu

Raport z wykonania usługi szkoleniowej (raport z realizacji usługi/raport walidacyjny).

Warunki uczestnictwa

wymagane wykonanie badania FRIS® online przed sesją omówienia,

Badanie FRIS® ma charakter diagnostyczny i jest wykonywane poza czasem usługi ujętym w harmonogramie (nie stanowi e-learningu).

dostęp do poczty e-mail (do przesłania linku do badania oraz materiałów),

w przypadku formy online: spełnienie minimalnych warunków technicznych

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana online w całej Polsce lub stacjonarnie w Poznaniu (wariant stacjonarny rekomendowany jako osobna karta w BUR).

Usługa dedykowana dla Uczestników Projektu:

Projekt "aBONament na rozwój" Projekt numer : FELD.08.11-IZ.00-0012/24

Projekt „EBON” nr FELD.08.11-IZ.00-0010/24, zgodnie z zasadami Operatora, Regulaminem Projektu oraz Kartą Usługi w BUR.

Małopolski pociąg do kariery – sezon 1 (MP) i/lub Nowy start w Małopolsce z EURESem (NSE) – zgodnie z zasadami projektu.

Możliwość dofinansowania (SUS 3.0 + BUR) – zgodnie z zasadami operatora/regionu.

Faktura: zwolnienie z VAT

Liczba godzin usługi wskazana w Karcie Usługi została podana w godzinach zegarowych. Sesja 1:1 obejmuje łącznie **5 godzin czas zegarowy 240 min, przerwa 15 minut** realizowane w czasie rzeczywistym, w tym przerwy wliczone w czas usługi: **przerwa 2: (15 min)**. Badanie FRIS® online wykonywany jest samodzielnie przez Uczestnika **najpóźniej 2 dni przed sesją omówienia**

Warunki techniczne

Platforma/komunikator: MS Teams stały link do spotkania:

<https://forms.office.com/e/zu79PedZPb>

Sprzęt: komputer/laptop/tablet z kamerą i mikrofonem (zalecane słuchawki).

Łącze internetowe: stabilne połączenie umożliwiające wideorozmowę.

Oprogramowanie: aktualna przeglądarka internetowa i/lub aplikacja komunikatora.

Kontakt



IWONA MIECZYŃSKA

E-mail biuro@akademiaim.pl

Telefon (+48) 669 397 852