



Szkolenie. Powrót na Rynek Pracy – Reaktywacja po Przerwie z Elementami Wellbeing i Zielonych Kompetencji

Numer usługi 2026/05/04/189012/3537605

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
149,44 PLN cena rynkowa ⓘ

VALORAPRO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

- 📍 Zawiercie
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 13.08.2026 do 14.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Logistyka
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">osoby wracające do pracy po długiej przerwie (urlop macierzyński/rodzicielski, urlop zdrowotny, opieka nad bliskim, emigracja),osoby, które chcą odbudować pewność siebie po przerwie w zatrudnieniu,osoby zmieniające branżę w związku z przerwą w pracy,osoby powracające z zagranicy do pracy w Polsce.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	03-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

1. Analiza swoich mocnych i słabych stron oraz ich wpływu na powrót do pracy.
2. Nauka negocjowania czasu pracy i warunków zatrudnienia.
3. Poznanie form zatrudnienia, w tym elastycznych i proekologicznych.
4. Rozwijanie umiejętności elastycznego myślenia i adaptacji do zmian.

5. Akceptacja siebie i swojej ścieżki zawodowej po przerwie.
6. Wzmacnianie wiary we własne możliwości i kompetencje.
7. Budowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (wellbeing).
8. Wprowadzenie zielonych kompet

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna swoje mocne i słabe strony w kontekście rynku pracy, • rozumie zasady negocjowania czasu pracy i benefitów, • zna formy zatrudnienia, w tym elastyczne i ekologiczne, • wie, jak działać proekologicznie w pracy. <p>Umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi przygotować się do rozmowy z pracodawcą, • umie negocjować elastyczne warunki zatrudnienia, • potrafi wdrażać rozwiązania sprzyjające wellbeing i ekologii, • umie opracować plan powrotu do pracy. <p>Kompetencje społeczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • otwartość na zmiany i nowe warunki pracy, • pewność siebie w kontaktach zawodowych, • postawa proaktywna w poszukiwaniu zatrudnienia, • dbałość o własny dobrostan i środowisko. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryterium weryfikacji: Uczestnik przedstawia listę swoich kompetencji i obszarów do rozwoju (np. w formie analizy SWOT). • Kryterium weryfikacji: Uczestnik wymienia co najmniej 3 formy zatrudnienia oraz omawia ich zalety i wady. • Kryterium weryfikacji: Uczestnik bierze udział w symulacji rozmowy z pracodawcą i formułuje minimum 2 propozycje negocjacyjne • Kryterium weryfikacji: Uczestnik praktykuje minimum 2 techniki redukcji stresu (np. oddechowe, mindfulness, stretching). • Kryterium weryfikacji: Uczestnik podaje przykłady minimum 3 działań proekologicznych, które można wprowadzić w miejscu pracy i życiu osobistym. • Kryterium weryfikacji: Uczestnik formułuje osobisty plan działania (np. harmonogram działań rekrutacyjnych i rozwojowych na najbliższy miesiąc). 	<p>Test teoretyczny</p>

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Dzień 1

1. 1. Powrót do gry – analiza własnego potencjału – 2h

- test mocnych i słabych stron,
- określenie aktualnych zasobów i kompetencji,
- odniesienie do wymagań rynku pracy.

1. Formy zatrudnienia i zielone miejsca pracy – 2h

- umowy, freelance, praca hybrydowa, praca w green jobs,
- jak łączyć pracę z wartościami ekologicznymi.

1. Negocjowanie czasu pracy i warunków – 2h

- strategie negocjacyjne,
- komunikacja asertywna w rozmowie z pracodawcą.

1. Jak być elastycznym w powrocie do pracy – 2h

- adaptacja do zmian,
- zarządzanie sobą w czasie i przestrzeni.

Dzień 2

1. 1. Jak zaakceptować siebie po przerwie – 2h

- praca nad samooceną,
- zmiana perspektywy na doświadczenia z okresu przerwy.

1. Jak uwierzyć we własne możliwości – 2h

- ćwiczenia wzmacniające pewność siebie,
- zamiana lęku w motywację.

1. Wellbeing i zielone biuro w praktyce – 2h

- sposoby na utrzymanie równowagi psychicznej,
- proste rozwiązania ekologiczne w miejscu pracy.

1. Plan powrotu – Twoja mapa działania – 2h

- ustalenie celów,
- harmonogram wdrożenia do pracy.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Powrót do gry – analiza własnego potencjału	Zajęcia	Wojciech Lada	13-08-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 14 -	Przerwa	-	13-08-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 14 Formy zatrudnienia i zielone miejsca pracy	Zajęcia	Wojciech Lada	13-08-2026	10:15	11:45	01:30
4 z 14 -	Przerwa	-	13-08-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 14 Negocjowanie czasu pracy i warunków	Zajęcia	Wojciech Lada	13-08-2026	12:00	14:30	02:30
6 z 14 -	Przerwa	-	13-08-2026	14:30	15:00	00:30
7 z 14 Jak być elastycznym w powrocie do pracy	Zajęcia	Wojciech Lada	13-08-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 14 Jak zaakceptować siebie po przerwie	Zajęcia	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-08-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 14 Jak uwierzyć we własne możliwości	Zajęcia	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-08-2026	10:00	11:30	01:30
10 z 14 -	Przerwa	-	14-08-2026	11:30	12:00	00:30
11 z 14 Wellbeing i zielone biuro w praktyce	Zajęcia	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-08-2026	12:00	13:30	01:30
12 z 14 -	Przerwa	-	14-08-2026	13:30	14:00	00:30
13 z 14 Plan powrotu – Twoja mapa działania	Zajęcia	RENATA POLAK-GARDAŚ	14-08-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 -	Walidacja	-	14-08-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 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	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Wojciech Lada

Doświadczony lider z ponad 25-letnią praktyką w zarządzaniu międzynarodowymi zespołami i firmami. Jego kariera obejmuje pracę na kluczowych stanowiskach w renomowanych firmach, m.in. Johnson&Johnson, Pepsi, Orlen czy Selena Group, w obszarach sprzedaży, zarządzania kryzysowego i rozwoju międzynarodowego. Przez lata zarządzał operacjami na rynkach Europy, Azji i Afryki.

Absolwent Wydziału Handlu Zagranicznego, Akademii Zawodowych Mówców, a także programów rozwojowych Korn Ferry, ICAN Institute, IMD, IESE Business School w obszarach m.in. zarządzania zmianą, coachingu w sprzedaży, rozwoju przywództwa.

W swoich wystąpieniach przekazuje praktyczne narzędzia i historie oparte na wieloletnim doświadczeniu, by pokazać, jak autentyczna otwartość na drugiego człowieka może prowadzić do trwałych sukcesów zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Ich celem jest stworzenie przestrzeni, w której każdy ma szansę pokazać, kim naprawdę jest, a organizacje mogą rozwijać się dzięki tej różnorodności.



2 z 2

RENATA POLAK-GARDAŚ

Jestem prawniczką, nauczycielką, mówczynią i trenerką, która od lat łączy prawo, edukację i sztukę wystąpień publicznych w spójną i praktyczną całość. W pracy stawiam na autentyczność, rozwój innych i naturalny optymizm – to one pozwalają mi wydobywać z ludzi ich mocne strony i wspierać ich w budowaniu pewności siebie. Mówię językiem prostym i bliskim człowiekowi, nie unikam emocji, śmiechu ani trudnych pytań. Tworzę przestrzeń, w której można bezpiecznie rozmawiać o tym, co naprawdę ważne.

Moje doświadczenia zawodowe i życiowe obejmują pracę w Grupie Żywiec, nauczanie w polskiej szkole, prowadzenie działalności w Polsce i Australii, tłumaczenia na Cyprze oraz pracę z dziećmi i młodzieżą z różnych kultur w Australii. Prowadziłam także własny biznes, dzięki czemu jeszcze bardziej doceniłam znaczenie podejścia nie tylko do człowieka, ale i do jego kontekstu kulturowego. Dziś tę wiedzę i praktykę przekładam na szkolenia z zakresu komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej, wystąpień publicznych, dobrostanu, sztucznej inteligencji oraz KPA. Jako mistrzyni przemawiania (Toastmasters 2024) i trenerka zawsze łączę teorię z praktyką, aby uczestnicy moich warsztatów mogli od razu wykorzystać nowe umiejętności w codziennej pracy i życiu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zyska pewność siebie i gotowość do ponownego wejścia na rynek pracy

- Odbuduje wiarę we własne kompetencje, pozna swoje mocne strony i nauczy się mówić o nich w sposób przekonujący podczas rozmów rekrutacyjnych.
- Otrzyma indywidualną informację zwrotną i rekomendacje dalszego rozwoju zawodowego.

Opracuje osobistą mapę powrotu do pracy

- Stworzy indywidualny plan działań (Personal Re-Start Plan), obejmujący rozwój zawodowy, sieć kontaktów, obszary do uzupełnienia i cele na pierwsze 90 dni po szkoleniu.

Nauczy się technik zarządzania stresem i budowania dobrostanu (wellbeing)

- Pozna metody radzenia sobie z presją i lękiem przed zmianą.
- Otrzyma zestaw ćwiczeń oddechowych, mentalnych i prostych praktyk codziennych (mikroodpoczynki, regeneracja, uważność w pracy).

Rozwinie zielone kompetencje (green skills)

- Dowie się, jak wykorzystać proekologiczne postawy i świadomość zrównoważonego rozwoju jako atut w karierze zawodowej.
- Otrzyma praktyczne przykłady wdrażania ekologicznych nawyków w miejscu pracy (zarządzanie energią, zero waste, cyfrowa odpowiedzialność).

Udoskonali komunikację i autoprezentację zawodową

- Przeciwiczy przedstawianie swojej historii zawodowej po przerwie w sposób pozytywny i wiarygodny.
- Nauczy się odpowiadać na pytania rekrutacyjne dotyczące przerw w zatrudnieniu oraz przedstawiać je jako etap rozwoju, nie słabość.

Otrzyma zestaw praktycznych narzędzi i materiałów rozwojowych:

- **Planner „Mój Powrót na Rynek Pracy”** – interaktywny arkusz z planem działań krok po kroku.
- **Zeszyt Wellbeing** – zestaw codziennych mikropraktyk budujących odporność emocjonalną i energię.
- **Checklista rozmowy rekrutacyjnej po przerwie** – jak mówić o przerwie, jak podkreślać rozwój.
- **Szablon CV i listu motywacyjnego po przerwie w zatrudnieniu.**
- **Mini-kompedium „Zielone kompetencje w pracy i życiu codziennym”.**
- **Zestaw narzędzi wellbeing i green w formacie PDF i online (linki, aplikacje, testy samooceny).**

Otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia, potwierdzający rozwój kompetencji zawodowych, psychospołecznych i proekologicznych – zgodnych z Polską Ramą Kwalifikacji (poziom 4–5).

Informacje dodatkowe

Przerwy kawowe odbywają się zgodnie z sugestią i potrzebą uczestników.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Adres

ul. 3 Maja 31/2
42-400 Zawiercie
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Andrzej Dąbkowski

E-mail pw-pionier@wp.pl

Telefon (+48) 798 779 116