



## Szkolenie - Pierwsza Praca lub Własna Firma – Twoja Droga Świadomego Startu

Numer usługi 2026/05/06/189012/3542798

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

VALORAPRO

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

📍 Zawiercie

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 10.08.2026 do 11.08.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osoby do 26 roku życia przygotowujące się do podjęcia pierwszej pracy.</li> <li>Studenci ostatnich lat studiów, absolwenci szkół średnich i zawodowych.</li> <li>Osoby planujące rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej.</li> <li>Młodzi freelancerzy, twórcy, artyści.</li> <li>Młodzi rodzice wchodzący na rynek pracy.</li> <li>Osoby z małych miejscowości i obszarów wiejskich.</li> <li>Osoby z niepełnosprawnościami.</li> <li>Uczestnicy programów stażowych.</li> <li>Cudzoziemcy, którzy otrzymali polskie obywatelstwo.</li> </ul>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	02-08-2026
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



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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## Dzień 1 (8h)

### 1. 1. Poznaj siebie i swoje mocne strony (zielone kompetencje) – 2h

- Test mocnych stron i wartości.
- Wprowadzenie do zielonych kompetencji – jak wybory zawodowe i biznesowe wpływają na środowisko.
- Case study: zielone praktyki w pracy.

### 1. Rynek pracy i trendy zawodowe – 1,5h

- Analiza branż i zawodów przyszłości.
- Poszukiwanie nisz rynkowych.

### 1. Wybór stanowiska, branży i firmy – 1,5h

- Jak dopasować siebie do stanowiska i firmy.
- Kryteria wyboru miejsca pracy.

### 1. Formy zatrudnienia i ich konsekwencje – 1h

- Plusy i minusy umów o pracę, zlecenia, dzieła, B2B.
- Konsekwencje podatkowe i prawne.

### 1. Metody i narzędzia szukania pracy – 2h

- Networking, social media, portale pracy, targi.
- Budowanie marki osobistej.

## Dzień 2 (8h)

### 6. Autoprezentacja i rozmowa kwalifikacyjna – 3h

- CV i list motywacyjny w praktyce.
- Symulacje rozmów kwalifikacyjnych.
- Ćwiczenia autoprezentacji z kamerą.

### 1. Pokonywanie własnych ograniczeń i stresu – 2h

- Praca z przekonaniami.
- Techniki radzenia sobie z treścią i stresem.

### 1. Rozwój osobisty i inwestowanie w siebie – 1h

- Plan rozwoju 3-5 letniego.
- Uczenie się przez całe życie.

### 1. Podsumowanie i plan działania – 2h

- Stworzenie „Planu Startu Zawodowego”.

Sesja Q&A i feedback indywidualny

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Poznaj siebie i swoje mocne strony (zielone kompetencje)	Zajęcia	Andrzej Dąbkowski	10-08-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 14</b> Rynek pracy i trendy zawodowe	Zajęcia	Andrzej Dąbkowski	10-08-2026	11:00	12:30	01:30
<b>3 z 14</b> -	Przerwa	-	10-08-2026	12:30	13:00	00:30
<b>4 z 14</b> Wybór stanowiska, branży i firmy	Zajęcia	Andrzej Dąbkowski	10-08-2026	13:00	14:00	01:00
<b>5 z 14</b> Formy zatrudnienia i ich konsekwencje	Zajęcia	Andrzej Dąbkowski	10-08-2026	14:00	15:00	01:00
<b>6 z 14</b> -	Przerwa	-	10-08-2026	15:00	15:30	00:30
<b>7 z 14</b> Metody i narzędzia szukania pracy	Zajęcia	Andrzej Dąbkowski	10-08-2026	15:30	17:00	01:30
<b>8 z 14</b> Autoprezentacja i rozmowa kwalifikacyjna	Zajęcia	RENATA POLAK-GARDAŚ	11-08-2026	09:00	12:00	03:00
<b>9 z 14</b> -	Przerwa	-	11-08-2026	12:00	12:30	00:30
<b>10 z 14</b> Pokonywanie własnych ograniczeń i stresu	Zajęcia	RENATA POLAK-GARDAŚ	11-08-2026	12:30	14:30	02:00
<b>11 z 14</b> -	Przerwa	-	11-08-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 14</b> Rozwój osobisty i inwestowanie w siebie	Zajęcia	RENATA POLAK-GARDAŚ	11-08-2026	15:00	16:00	01:00
<b>13 z 14</b> Podsumowanie i plan działania	Zajęcia	RENATA POLAK-GARDAŚ	11-08-2026	16:00	16:30	00:30
<b>14 z 14</b> -	Walidacja	-	11-08-2026	16:30	17:00	00:30

## Podsumowanie

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	312,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	312,50 PLN

### Liczba godzin usługi

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Andrzej Dąbkowski

Mówca motywacyjny, pedagog, mentor, szkoleniowiec, mediator, negocjator, trener biznesu i transformacji, ekspert w sprzedaży z 30 letnim doświadczeniem, skoczek spadochronowy(983 skoki) posiadacz II Toan w kung-Fu.



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

**Podręcznik uczestnika** – praktyczny przewodnik po świadomym starcie zawodowym: analiza mocnych stron, planowanie kariery, zielone kompetencje, wellbeing, formy zatrudnienia, podstawy przedsiębiorczości i autoprezentacji.

**Zeszyt ćwiczeń i kart pracy** – zestaw praktycznych narzędzi do pracy nad sobą: testy mocnych stron, wartości zawodowych, mapa celów, plan 3–5-letniego rozwoju, analiza ofert pracy i autodiagnoza kompetencji.

**Szablony dokumentów zawodowych** –

- profesjonalne **CV i list motywacyjny**,
- wzór **profilu LinkedIn**,
- **Plan Startu Zawodowego** (indywidualny plan działania po szkoleniu),
- przykładowe ogłoszenia i analiza dopasowania do profilu uczestnika.

## Checklisty i praktyczne narzędzia –

- lista kontrolna przygotowań do rozmowy kwalifikacyjnej,
- checklista rozwoju osobistego po szkoleniu,
- mini przewodnik po formach zatrudnienia i podstawach prawnych,
- przykłady ekologicznych praktyk w pracy i biznesie.

**Infografiki i materiały wizualne** – trendy rynku pracy, mapa zawodów przyszłości, piramida wartości zawodowych, zasady wellbeing i zielonych kompetencji w karierze.

**Zestaw ćwiczeń autoprezentacyjnych** – techniki wystąpień, praca z kamerą, mowa ciała, sposoby radzenia sobie z treścią i stresem.

**Mini poradnik „Mój Świadomy Start”** – inspirujące wskazówki dotyczące pierwszej pracy, budowania marki osobistej i rozwoju w duchu zrównoważonego stylu życia.

**Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie kompetencji zawodowych, osobistych i proekologicznych.

## 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