



ART OF TRAINING  
Monika Mularska-  
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 665 ocen

## Skuteczny i efektywny lider – zarządzanie sobą i innymi - szkolenie

Numer usługi 2026/05/06/6670/3542915

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 05.06.2026 do 05.06.2026

800,00 PLN brutto  
800,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupę docelową stanowią osoby chcące rozwinąć swoje kompetencje menadżerskie
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	04-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia "Skuteczność lidera – zarządzanie sobą i innymi" jest przygotowanie uczestników do samodzielnego delegowania zadań, zarządzania zmianą oraz budowania odporności menadżera.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik deleguje zadania pracownikom	Wskazuje korzyści delegowania zadań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zasady skutecznego delegowania zadań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik skutecznie zarządza czasem i zadaniami lidera	Wskazuje techniki organizacji pracy oraz definiowania priorytetów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik klasyfikuje zadania według pilności i ważności	opisuje metodę Eisenhowera do priorytetyzacji zadań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zachowuje równowagę między życiem zawodowym a prywatnym	Wymienia praktyki i działania służące zachowaniu work-life balance	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wdraża zmiany w organizacji	Wskazuje typowe przyczyny oporu i strategię ich przełamywania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera metody budowania otwartości na zmiany w zespole	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wzmacnia swoją odporność psychiczną	rozpoznaje przyczyny stresu w roli lidera i sposoby jego redukcji	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

Warunki organizacyjne:

Liczba przydzielonych stanowisk na grupę: 1 osoba przy 1 stanowisku - liczba odpowiednia do ilości zapisanych na szkolenie osób;

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych trwających 60 minut;

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej (zgodnie z harmonogramem);

Walidacja na koniec usługi w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie (zgodnie z harmonogramem);

Zajęcia będą miały charakter teoretyczny jak i praktyczny;

Program szkolenia (8 godzin zegarowych/1 dzień); - teoria 70 minut, praktyka 335 minut, walidacja 15 minut, przerwy 60 minut

## ✔ Moduł 1: Zarządzanie czasem i priorytetami lidera

- Jak nie utonąć w zadaniach?
- Priorytetyzacja metodą Eisenhowera
- Delegowanie – klucz do efektywności

## ✔ Moduł 2: Zarządzanie stresem i odporność psychiczna lidera

- Stres w roli lidera – jak go oswoić?
- Techniki wzmacniania odporności psychicznej
- Work-life balance w praktyce lidera

## ✔ Moduł 3: Zarządzanie zmianą i niepewnością

- Dlaczego ludzie opierają się zmianom?
- Narzędzia lidera do przeprowadzania zespołu przez zmianę
- Jak budować elastyczność i otwartość w zespole?

## ✔ Walidacja i zakończenie szkolenia - test teoretyczny online z wynikiem generowanym automatycznie

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Zarządzanie czasem i priorytetami lidera	Zajęcia	RADOSŁAW KUCHARZEK	05-06-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 8</b> -	Przerwa	-	05-06-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 8</b> Zarządzanie stresem i odporność psychiczna lidera	Zajęcia	RADOSŁAW KUCHARZEK	05-06-2026	11:15	13:15	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 8 -	Przerwa	-	05-06-2026	13:15	13:45	00:30
5 z 8 Zarządzanie zmianą i niepewnością	Zajęcia	RADOSŁAW KUCHAREK	05-06-2026	13:45	15:45	02:00
6 z 8 -	Przerwa	-	05-06-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 8 Zarządzanie zmianą i niepewnością - ciąg dalszy	Zajęcia	RADOSŁAW KUCHAREK	05-06-2026	16:00	16:45	00:45
8 z 8 -	Walidacja	-	05-06-2026	16:45	17:00	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### RADOSŁAW KUCHARZEK

adosław Kucharek to doświadczony trener biznesu, specjalizujący się w szkoleniach menadżerskich. Szkoli od 2016 roku, a swoją wiedzę i kompetencje trenerskie rozwijał, ukończywszy Akademię Trenerów Biznesu SET – jedno z najbardziej renomowanych szkoleń dla trenerów w Polsce. Dzięki wieloletniej praktyce doskonale rozumie wyzwania, przed którymi stoją menadżerowie. Jego warsztaty łączą praktyczną wiedzę, interaktywne ćwiczenia i konkretne narzędzia, które uczestnicy mogą od razu zastosować w swojej pracy. Przeprowadził ponad 6000 godzin szkoleniowych z czego 50% stanowią szkolenia dla kadry zarządzającej różnych instytucji oraz przedsiębiorstw.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna:

Zawiera kluczowe informacje, definicje, przykłady i ilustracje, ułatwiają zrozumienie omawianych zagadnień.

Podręcznik/skrypt szkoleniowy:

Materiały ćwiczeniowe:

Opisy studiów przypadków, zadań do wykonania w grupach lub indywidualnie

### Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien być zainteresowany tematem, otwarty na naukę, gotowy do pracy w grupie, posiadać podstawowe umiejętności komunikacyjne oraz mieć dostęp do narzędzi niezbędnych do udziału w szkoleniu.

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej, oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest do dnia zakończenia usługi w przypadku braku zapisanych uczestników lub w przypadku, gdy wszystkie zapisy uczestników mają status „rezygnacja” lub „odrzucony”. W innych przypadkach odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest na 1 dzień przed rozpoczęciem.

Walidacja prowadzona będzie poprzez platformę TESTPORTAL.

## Adres

ul. Gen. Prądzyńskiego 9

93-478 Łódź

woj. łódzkie

Sala hotelu Abton

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking dla uczestników

## Kontakt



**MONIKA MULARSKA-KUCHAREK**

**E-mail** [biuro@artoftraining.pl](mailto:biuro@artoftraining.pl)

**Telefon** (+48) 606 687 123