



4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

83 oceny

## Trening skuteczności osobistej - szkolenie

Numer usługi 2026/05/07/140920/3545270

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 20.08.2026 do 21.08.2026

1 890,00 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

118,13 PLN brutto/h

118,13 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać swoją skuteczność osobistą i kompetencje psychospołeczne wykorzystywane w pracy zawodowej.

W szczególności do:

- osób odczuwających spadek motywacji, energii lub zaangażowania w pracy,
- osób doświadczających stresu i trudności w zarządzaniu emocjami,
- osób mających trudność w realizacji celów lub finalizowaniu działań,
- osób zmagających się z obniżoną pewnością siebie lub skutecznością działania,
- osób chcących zwiększyć automotywację i rozwijać proaktywne podejście,
- specjalistów, handlowców oraz kadry menedżerskiej,
- osób poszukujących skutecznych metod poprawy efektywności i zmiany nawyków działania.

### Minimalna liczba uczestników

4

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój skuteczności osobistej poprzez zmianę ograniczających przekonań, wzmocnienie motywacji oraz zdobycie praktycznych umiejętności zarządzania emocjami i komunikacją. Uczestnicy poznają narzędzia wspierające efektywne działanie, budowanie nawyków oraz przełamywanie barier utrudniających osiągnięcie celów.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje i modyfikuje własne przekonania wpływające na skuteczność działania	rozpoznaje przekonania ograniczające i wspierające w ćwiczeniach potrafi zaproponować ich zmianę (np. poprzez reframing) aktywnie uczestniczy w zadaniach refleksyjnych	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki zarządzania emocjami i motywacją	poprawnie wykorzystuje poznane techniki (BOR, reframing, wizualizacja) w ćwiczeniach opisuje mechanizm powstawania emocji i ich wpływ na działanie wskazuje sposoby regulacji własnego stanu emocjonalnego	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje dopasowane style komunikacji i wpływu w relacjach zawodowych	rozpoznaje typy osobowości w modelu Junga dobiera adekwatny sposób komunikacji do rozmówcy prezentuje zastosowanie technik perswazji w scenkach i symulacjach	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

### 1. Rola przekonań w budowaniu skuteczności osobistej

- Identyfikacja przekonań wpływających na podejmowanie działań oraz zmianę schematów zachowań („syndrom trzmiela”)
- Znaczenie nastawienia dla efektywności działania – omówienie wyników badań
- Analiza strategii działania osób osiągających ponadprzeciętne rezultaty zawodowe

### 2. Wpływ emocji i motywacji na skuteczność osobistą

- Mechanizm powstawania emocji i motywacji oraz ich wpływ na zachowanie
- Metody radzenia sobie z emocjami ograniczającymi efektywność działania
- Techniki zarządzania emocjami: BOR, reframing
- Wykorzystanie wizualizacji (dysocjacja, asocjacja) w pracy z emocjami
- Zastosowanie pracy z ciałem (fizjologia) w regulacji nastroju

### 3. Skuteczność osobista w relacjach interpersonalnych

- Autodiagnoza stylów osobowości w oparciu o model C.G. Junga
- Wpływ preferencji osobowościowych na komunikację, motywację i współpracę
- Identyfikacja mocnych stron oraz obszarów rozwojowych
- Dopasowanie technik perswazji do typu rozmówcy
- Strategie skutecznej komunikacji z różnymi typami osobowości

### 4. Budowanie skuteczności osobistej w praktyce

- Proces uczenia się na przykładzie ćwiczeń rozwojowych (metafora żonglowania)
- Znaczenie nawyków w zwiększaniu efektywności działania
- Etapy uczenia się i ich wpływ na poziom motywacji
- Wykorzystanie autocoachingu do analizy doświadczeń i wyciągania wniosków
- Ćwiczenia praktyczne wspierające przełamywanie ograniczających przekonań (elementy pracy doświadczeniowej)

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Rola przekonań i nastawienia w budowaniu skuteczności osobistej	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 16 -	Przerwa	-	20-08-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 16</b> Strategie skutecznego działania i rozwój efektywności	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 16</b> -	Przerwa	-	20-08-2026	12:15	13:00	00:45
<b>5 z 16</b> Emocje i motywacja w skutecznym działaniu	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	13:00	14:30	01:30
<b>6 z 16</b> -	Przerwa	-	20-08-2026	14:30	14:45	00:15
<b>7 z 16</b> Techniki zarządzania emocjami i motywacją	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	14:45	16:30	01:45
<b>8 z 16</b> Podsumowanie dnia szkoleniowego	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	16:30	17:00	00:30
<b>9 z 16</b> Skuteczność osobista w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	Piotr Drozdowski	21-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>10 z 16</b> -	Przerwa	-	21-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>11 z 16</b> Style komunikacji i współpracy	Zajęcia	Piotr Drozdowski	21-08-2026	10:45	12:15	01:30
<b>12 z 16</b> -	Przerwa	-	21-08-2026	12:15	13:00	00:45
<b>13 z 16</b> Budowanie skuteczności osobistej w praktyce	Zajęcia	Piotr Drozdowski	21-08-2026	13:00	14:30	01:30
<b>14 z 16</b> -	Przerwa	-	21-08-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 16</b> Utrwalanie umiejętności i rozwój nawyków działania	Zajęcia	Piotr Drozdowski	21-08-2026	14:45	16:00	01:15
<b>16 z 16</b> -	Walidacja	-	21-08-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 890,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 890,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	118,13 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	118,13 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Piotr Drozdowski

Trener z ponad 18-letnim doświadczeniem w projektowaniu i realizacji szkoleń dla osób dorosłych – zarówno w formie indywidualnej, jak i grupowej. Specjalizuje się w rozwijaniu skuteczności osobistej, motywacji, komunikacji oraz kompetencji interpersonalnych wykorzystywanych w środowisku zawodowym.

Trener trenerów oraz ekspert w obszarze edukacji dorosłych – prowadził szkolenia z zakresu efektywnego uczenia się i rozwoju kompetencji dla trenerów, nauczycieli i mentorów. Autor licznych programów szkoleniowych opartych na praktyce biznesowej oraz realnych potrzebach uczestników.

W pracy wykorzystuje metody aktywizujące, ćwiczenia praktyczne, autodiagnozę oraz narzędzia pracy z przekonaniem, emocjami i motywacją, możliwe do zastosowania w codziennej pracy.

Posiada doświadczenie we współpracy z organizacjami o zróżnicowanej strukturze, realizując projekty rozwojowe dla pracowników różnych szczebli. Ukierunkowany na osiągnięcie mierzalnych efektów uczenia się i rozwój kompetencji uczestników.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe wspierające proces uczenia się, obejmujące:

- materiały dydaktyczne w formie drukowanej zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (np. platforma online, prezentacje).

Materiały są powiązane z zakresem merytorycznym usługi i umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz samodzielne wykorzystanie poznanych narzędzi w praktyce zawodowej po zakończeniu szkolenia.

## Informacje dodatkowe

### Gwarancja realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana po osiągnięciu minimalnej liczby uczestników, tj. 4 osób. W przypadku nieosiągnięcia minimalnej liczby uczestników dostawca usługi zastrzega możliwość zmiany terminu realizacji lub odwołania usługi.

### Dodatkowe wsparcie uczestników

Po zakończeniu usługi uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia rozwojowego w postaci:

- indywidualnej sesji (1:1) z trenerem w wymiarze do 90 minut, realizowanej w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia,
- konsultacji wspierających wdrażanie efektów uczenia się w praktyce zawodowej.

### Diagnoza potrzeb uczestników

Przed rozpoczęciem usługi realizowana jest diagnoza potrzeb i oczekiwań uczestników w zakresie objętym szkoleniem. Zebrane informacje wykorzystywane są do dostosowania sposobu realizacji usługi do poziomu i potrzeb grupy.

Więcej informacji na stronie: <https://4grow.pl/trening-skuteczności-osobistej>

## Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Dojazd i parking

Komunikacja miejska

Najbliższy przystanek: Wola-Ratusz

tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

autobusy: 190, 171, 157

Metro

Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską

Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Parking

W okolicy al. Solidarności dostępne są miejsca parkingowe w strefie miejskiej oraz parkingi prywatne.

Przykładowe lokalizacje:

parking Hotelu Ibis Warszawa Centrum (ok. 200 m od sali szkoleniowej)

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**WOJCIECH WALCZAK**

**E-mail** wojciech.walczak@4grow.pl

**Telefon** (+48) 531 314 431