



Zarządzanie czasem i efektywna organizacja czasu pracy

Numer usługi 2026/05/15/191268/3562982

2 361,60 PLN brutto

1 920,00 PLN netto

295,20 PLN brutto/h

240,00 PLN netto/h

284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-

MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

66 ocen

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 25.09.2026 do 25.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Usługa rozwojowa dedykowana osobom, które chcą podnieść i rozwinąć swoje kompetencje i umiejętności w zakresie zarządzania czasem, definiowania celów zawodowych, motywacji i auto-motywacji, planowania i wyznaczania priorytetów.

W szczególności:

Grupa docelowa usługi

- Menedżerom każdego szczebla (kierownikom, dyrektorom, członkom zarządu)
- Osobom zarządzającym zespołami: koordynatorom grupy, kierownikom sekcji
- Właścicielom firm
- Osobom, które chcą zacząć skutecznie organizować swój czas w życiu zawodowym i prywatnym

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

21-09-2026

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

Celem szkolenia jest wypracowanie efektywności osobistej uczestników poprzez nabycie kompetencji z zakresu: prawidłowego określania celów organizacji i zespołu oraz skutecznego planowania, budowania konstruktywnych nawyków, wypracowania optymalnych metod oraz stosowania technik podnoszących efektywność pracy. W trakcie warsztatu wiedza i praktyczne wskazówki dotyczące zwiększenia efektywności i wydajności pracy zostaną zindywidualizowane i zaadoptowane do realiów uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje pojęcie pracy w sieci i pracy w strumieniu	W przykładowym case study poprawnie określa pracę w sieci i pracę w strumieniu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia metaprogramy względem czasu	W podanym case study określa metaprogram "w czasie" i "przez czas"	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyznacza motywujące cele według zasady SMART	Zna i poprawnie wskazuje w case study elementy modelu SMART	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wymienia techniki doboru ważności zadań wg macierzy Eisenhowera	Wymienia części macierzy Eisenhowera i ich zastosowanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z motywacją i auto-motywacją	W podanym case study odróżnia działanie pod wpływem adrenaliny i dopaminy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje techniki skutecznej organizacji zadań i efektywnego ich planowania	Wskazuje zadanie zaplanowane według zasady rozpakietowywania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje czym jest technika 3NZD	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie nazywa nawyki wspierające skuteczne zarządzanie czasem	W podanym przykładzie wskazuje technikę łączenia nawyków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia i stosuje regułę 5 sekund	W podanym przykładzie poprawnie wskazuje działanie oparte na regule 5 sekund	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

- Zarządzanie czasem a specyfika wykonywanej pracy – różnice i podobieństwa
- Prokrastynacja i metody pracy z zaległymi zadaniami
- Planowanie, wyznaczanie celów, określanie niezbędnych zasobów i tworzenie planu działania
- Metody skutecznej realizacji zaplanowanych zadań
- Praca z kalendarzem, metoda 3NZD
- Macierz Eisehowera w praktycznym zastosowaniu pracy z celami
- Motywacja w działaniu i techniki automotywacji
- Budowanie i modyfikacja nawyków wspierających zarządzanie czasem

Czas trwania szkolenia

Program trwa 8 godzin zegarowych. Suma godzin dydaktycznych bez przerw: 9'15 (1 godzina dydaktyczna = 45 min), w tym: 5'15 godzin dydaktycznych stanowi część praktyczna, 3 godziny dydaktyczne część teoretyczna, 1 godzinę dydaktyczną walidacja. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielność funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. W harmonogramie szkolenia został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Zarządzanie czasem a specyfika wykonywanej pracy – różnice i podobieństwa	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	25-09-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 11 Prokrastynacja i metody pracy z zaległymi zadaniami	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	25-09-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 11 -	Przerwa	-	25-09-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 11 Planowanie, wyznaczanie celów, określanie niezbędnych zasobów i tworzenie planu działania	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	25-09-2026	10:45	11:30	00:45
5 z 11 Metody skutecznej realizacji zaplanowanych zadań	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	25-09-2026	11:30	12:15	00:45
6 z 11 Macierz Eisenhowera w praktycznym zastosowaniu pracy z celami	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	25-09-2026	12:15	13:00	00:45
7 z 11 -	Przerwa	-	25-09-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 11 Motywacja w działaniu i techniki automotywacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	25-09-2026	13:30	14:15	00:45
9 z 11 Budowanie i modyfikacja nawyków wspierających zarządzanie czasem	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	25-09-2026	14:15	16:00	01:45
10 z 11 -	Przerwa	-	25-09-2026	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 11 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	25-09-2026	16:15	17:00	00:45

Podsumowanie

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

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 361,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 920,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	295,20 PLN
Koszt osobogodziny netto	240,00 PLN

Liczba godzin usługi

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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

PCC Coach (Erickson Certified Professional Coach) trener szkoleń menedżerskich i rozwoju osobistego, konsultant biznesowy.

W portfolio posiadam ponad 3200 godzin coachingu, w tym ok. 80% z kadłą zarządzającą niższego i wyższego szczebla oraz ponad 3400 godzin przeprowadzonych szkoleń z kompetencji menedżerskich, sprzedaży i obsługi klienta.

W pracy wykorzystuję własne doświadczenie biznesowe i menedżerskie.

Prowadzę projekty łączące coaching, mentoring i szkolenia. Do budowania skutecznych strategii działania wykorzystuję wiedzę na temat efektywności osobistej, motywacji i neurolingwistyki.

Pracuję w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Specjalizacja: efektywność osobista i menedżerska, budowanie pewności siebie, skuteczna komunikacja w biznesie i relacjach międzyludzkich, zarządzanie komunikacją w organizacji, obsługa trudnego klienta, budowanie pewności siebie i siły wewnętrznej, asertywność i asertywne zarządzanie, zarządzanie stresem, trening mentalny i techniki automotywacji, mistrz sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, kierowanie zespołem, coaching w pracy menedżera, profesjonalna rekrutacja.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają kartki do notowania

Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.
- Udział w walidacji oraz potwierdzone na etapie walidacji nabycie przewidzianych dla usługi efektów uczenia się kompetencji poprzez pozytywny wynik z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Konieczny jest stabilny dostęp do sieci internetowej gwarantujący płynne przesyłanie danych oraz umożliwiający wykonanie testu bez przerw.

Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona jest w sposób interaktywny, angażujący Uczestników do aktywnego udziału w szkoleniu. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania indywidualne i grupowe, moderowane dyskusje oraz elementy coachingowe i mentoringowe, co pozwala na bezpośrednie zastosowanie nabytej wiedzy i rozwój kompetencji w praktyce.

--

Zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. zwalnia się od podatku VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, a także świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związanych.

Adres

ul. Odkryta 1A
03-140 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181