



IQ CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

7 738 ocen

Szkolenie: "Kompetencje 4.0 w praktyce: Samoregulacja, Odpowiedzialność Relacyjna i Efektywne Działanie w Środowisku Zmienności w przedsiębiorstwie".

Numer usługi 2026/05/18/120895/3565428

📍 Szwecja

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 24.08.2026 do 26.08.2026

6 250,00 PLN brutto

6 250,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do pracowników firmy zatrudnionych na stanowiskach operacyjnych, technicznych i wspierających, których praca wymaga samodzielności, odpowiedzialności oraz efektywnego działania w dynamicznym środowisku. Szkolenie dedykowane jest mechanikowi pojazdów samochodowych, operatorowi samochodu asenizacyjnego, kierowcy pomocnikowi operatora, operatorowi sprzętu specjalistycznego, kierowcy pojazdu specjalistycznego oraz pracownikowi prac dorywczych. Program wspiera rozwój kompetencji 4.0, w tym samoregulacji, zarządzania stresem, odpowiedzialności relacyjnej, skutecznej komunikacji, współpracy zespołowej oraz adaptacji do zmian. Udział w szkoleniu pozwoli zwiększyć efektywność pracy, poprawić współpracę oraz lepiej funkcjonować w warunkach zmienności i presji czasu.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

23-08-2026

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

Szkolenie prowadzi do nabycia zaawansowanych kompetencji interpersonalnych i odporności emocjonalnej, niezbędnych do maksymalizacji wydajności i budowania zdrowej kultury zespołu. Uczestnicy rozwiną umiejętność skutecznego komunikowania się, w tym asertywnego wyrażania potrzeb i granic, co bezpośrednio przekłada się na lepszą współpracę i atmosferę w grupie. Przygotowuje również do proaktywnego zarządzania dynamiką zespołu i konstruktywnego radzenia sobie z napięciami i otwartymi konfliktami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje mechanizmy samoregulacji oraz wskazuje ich wpływ na efektywność działania w środowisku zawodowym.	Uczestnik definiuje samoregulację oraz omawia jej znaczenie w sytuacjach presji zawodowej.	Wywiad swobodny
	Wskazuje przykłady z własnej praktyki zawodowej, gdzie samoregulacja wpływała na rezultat	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje sygnały przeciążenia oraz wykorzystuje podstawowe techniki stabilizacji działania. Uczestnik określa zasadę odpowiedzialności relacyjnej oraz jej wpływ na współpracę i efektywność zespołu.	Identyfikuje sygnały emocjonalne i poznawcze przeciążenia	Wywiad swobodny
	Demonstruje zastosowanie wybranej techniki stabilizacji (np. przerywanie automatycznej reakcji, krótkie resetowanie uwagi)	Wywiad swobodny
	Charakteryzuje przykłady zachowań wzmacniających lub osłabiających współodpowiedzialność	Test teoretyczny
	Określa pojęcie odpowiedzialności relacyjnej	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia działania o wysokim i niskim wpływie na wynik oraz ogranicza zachowania obniżające efektywność.	Wskazuje działania priorytetowe w przykładowej sytuacji zawodowej	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje i koryguje zachowania generujące „ciche straty”	Test teoretyczny
Uczestnik opracowuje indywidualny plan wdrożenia kompetencji 4.0 w swoim środowisku pracy.	Opracowuje spójny plan wdrożenia uwzględniający cele, działania i harmonogram realizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa działania i wskaźniki sukcesu planu wdrożeniowego	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi

Infrastruktura i wyposażenie:

Usługa realizowana jest w sali szkoleniowej spełniającej wymagania BHP, dostosowanej do liczby uczestników. Zapewnione są materiały piśmiennicze oraz warunki do pracy szkoleniowej umożliwiające realizację zajęć teoretycznych i praktycznych.

Materiały szkoleniowe:

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie papierowej i elektronicznej (skrypty, prezentacje, case studies), które stają się ich własnością po zakończeniu usługi.

Materiały są aktualne, zgodne z programem i wspierają osiągnięcie założonych efektów uczenia się.

Kadra dydaktyczna i walidator:

Szkolenie prowadzone jest przez trenera posiadającego udokumentowane doświadczenie zawodowe oraz kompetencje dydaktyczne w obszarze tematycznym usługi.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest przez osobę inną niż trener prowadzący (niezależny walidator), co gwarantuje obiektywizm oceny.

Dostępność i zasady horyzontalne:

Miejsce realizacji usługi oraz materiały są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zgodnie z zasadą równego traktowania i niedyskryminacji.

Dostawca zapewnia możliwość skorzystania z mechanizmu racjonalnych usprawnień (np. pętla indukcyjna, tłumacz języka migowego), jeśli zostanie zgłoszone takie zapotrzebowanie

Monitoring i organizacja szkolenia:

W trakcie szkolenia prowadzona jest lista obecności potwierdzająca obecność uczestnika na szkoleniu.

Cel i charakter szkolenia:

Dzień 1 – moduł 1: Kompetencje 4.0 i zmienność jako warunek działania

- Kompetencje 4.0 – nowe wymagania zawodowe i biznesowe
- Zmienność i niepewność jako stały element środowiska pracy
- Odpowiedzialność indywidualna i systemowa
- Postawa proaktywna i jej wpływ na efektywność
- Samoświadomość jako punkt wyjścia do rozwoju
- Autodiagnoza: zasoby, style działania, obszary do wzmocnienia

Dzień 1 – moduł 2: Warsztat rozwojowy i wnioski praktyczne

- Analiza sytuacji zawodowych uczestników
- Identyfikacja czynników wspierających i ograniczających skuteczność
- Praca na studiach przypadków
- Wypracowanie indywidualnych wniosków rozwojowych
- Zasady przekładania wniosków na działania

Dzień 1 – moduł 3: Samoregulacja jako fundament skuteczności

- Mechanizmy reakcji w warunkach presji
- Różnica między impulsywną reakcją a odpowiedzialnym działaniem
- Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia
- Samoregulacja poznawcza i emocjonalna Zarządzanie energią i uwagą w zmiennym środowisku

Dzień 2 – moduł 1: Odporność psychologiczna i adaptacja

- Odporność psychologiczna (resilience) – zdolność do adaptacji
- Uczenie się z trudnych sytuacji i wzmocnianie perspektywy rozwojowej
- Techniki stabilizacji decyzji i działania
- Radzenie sobie z niepewnością bez utraty efektywności
- Warsztat praktyczny: ćwiczenia wzmocniające samoregulację

Dzień 2 – moduł 2: Odpowiedzialność relacyjna i profesjonalna postawa

- Odpowiedzialność za własny wkład w wyniki
- Granice psychologiczne i dojrzała postawa zawodowa
- Współodpowiedzialność za rezultat i jakość pracy
- Minimalizowanie zachowań obniżających skuteczność
- Różnice stylów działania i ich wpływ na efektywność

Dzień 3 – moduł 1: Analiza przypadków i postawy profesjonalne

- Studium przypadków z praktyki organizacyjnej
- Identyfikacja postaw wspierających i ograniczających rezultaty
- Wypracowanie dobrych praktyk działania
- Wnioski do zastosowania w środowisku pracy
- Plan indywidualnego rozwoju postaw zawodowych

Dzień 3 – moduł 2: Efektywne działanie w zespole i organizacji

- Zespół jako system – wpływ jednostki na wynik
- Priorytety i koncentracja na działaniach o największym wpływie
- Unikanie „cichych strat” operacyjnych i organizacyjnych
- Integracja kompetencji: samoregulacja + odpowiedzialność
- Zasady skutecznego działania w warunkach zmienności

Dzień 3 – moduł 3: Plan wdrożenia i podsumowanie

- Action Plan 4.0 – indywidualny plan działań rozwojowych
- Cele i wskaźniki postępu
- Zobowiązania rozwojowe uczestników
- Podsumowanie kluczowych wniosków

Walidacja szkolenia - W procesie walidacji szkolenia wykorzystano **test teoretyczny** skonstruowany tak, by weryfikować efekty uczenia się na trzech poziomach: **wiedzy, umiejętności** oraz **kompetencji społecznych (postaw)**. Uzupełniono go o dodatkowe metody walidacji, takie jak **wywiad swobodny** i **obserwacja w warunkach symulowanych**.

METODY STOSOWANE PODCZAS SZKOLENIA:

- Prezentacja w formie wykładu Dyskusja grupowa
- Wspólne dochodzenie do wniosków
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia w parach
- Ćwiczenia indywidualne
- Case study

Dodatkowe elementy:

- **Studium przypadku:** Analiza rzeczywistej sytuacji z firmy uczestnika szkolenia.
- **Warsztaty negocjacyjne:** Symulacje negocjacji w różnych scenariuszach.
- **Feedback:** Indywidualna analiza mocnych stron i obszarów do poprawy.
- **Materiały szkoleniowe:** Komplet materiałów szkoleniowych, w tym prezentacje, ćwiczenia, wzory dokumentów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Dzień 1: Moduł 1– Kompetencje 4.0 i zmienność jako warunek działania	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	24-08-2026	07:00	08:30	01:30
2 z 18 -	Przerwa	-	24-08-2026	08:30	09:00	00:30
3 z 18 Dzień 1: Moduł 2– Warsztat rozwojowy i wnioski praktyczne	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	24-08-2026	09:00	10:30	01:30
4 z 18 -	Przerwa	-	24-08-2026	10:30	11:00	00:30
5 z 18 Dzień 1: Moduł 3– Samoregulacja jako fundament skuteczności	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	24-08-2026	11:00	12:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 18 Dzień 1: Ćwiczenia praktyczne, autodiagnoza, analiza stylów działania i omówienie wniosków	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	24-08-2026	12:30	14:00	01:30
7 z 18 Dzień 2: Moduł 1 – Odporność psychologiczna i adaptacja	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	25-08-2026	07:00	08:30	01:30
8 z 18 -	Przerwa	-	25-08-2026	08:30	09:00	00:30
9 z 18 Dzień 2: Moduł 2 – Odpowiedzialność relacyjna i profesjonalna postawa	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	25-08-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 18 -	Przerwa	-	25-08-2026	10:30	11:00	00:30
11 z 18 Dzień 2: Warsztat praktyczny – ćwiczenia wzmacniające samoregulację i odporność	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	25-08-2026	11:00	12:30	01:30
12 z 18 Dzień 2: Case study, analiza sytuacji zawodowych uczestników, feedback indywidualny	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	25-08-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 18 Dzień 3: Moduł 1 – Analiza przypadków i postawy profesjonalne	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	26-08-2026	07:00	08:00	01:00
14 z 18 -	Przerwa	-	26-08-2026	08:00	08:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 18 Dzień 3: Moduł 2–Efektywne działanie w zespole i organizacji	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	26-08-2026	08:30	09:30	01:00
16 z 18 Dzień 3: Moduł 3–Plan wdrożenia i podsumowanie (Action Plan 4.0)	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	26-08-2026	09:30	11:00	01:30
17 z 18 -	Przerwa	-	26-08-2026	11:00	11:30	00:30
18 z 18 -	Walidacja	-	26-08-2026	11:30	13:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	15:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

Cennik

Cennik

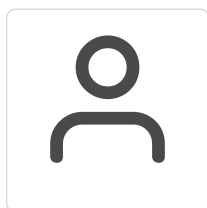
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ROBERT ZAJĄC

Dyrektor administracji, wykładowca i menedżer i z 24-letnim stażem. Posiada szeroką wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi, co stanowi solidną podstawę do prowadzenia szkoleń HR. Od 6 lat regularnie prowadzi szkolenia dla pracowników działów HR. Trener posiada co najmniej 120h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Wieloletnie doświadczenie w obszarach administracji i HR, a także szeroka wiedza zdobyta na studiach w takich dziedzinach jak administracja, budownictwo, BHP oraz coaching z psychologią, umożliwia zrozumienie zarówno praktycznych, jak i psychologicznych aspektów pracy z ludźmi. Prowadząc szkolenia HR ze szczególnym uwzględnieniem tematów: Zarządzanie zmianami wynikającymi z przeobrażeń na rynku pracy, Przygotowanie organizacji do wyzwań na rynku pracy, Zarządzanie różnorodnością i wielokulturowością oraz Zarządzanie wiekiem i współpracą międzypokoleniową w przedsiębiorstwach, w pełni wykorzystuje swoje kompetencje do tworzenia programów, które są skrojone na miarę potrzeb organizacji. Styl zarządzania, oparty na wieloletnim doświadczeniu, pozwala na skuteczne przekazywanie wiedzy zarówno na poziomie operacyjnym, jak i strategicznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały dydaktyczne w formie papierowej przygotowane w oparciu o tematykę szkolenia oraz zgodnie z wymaganiami prawnymi określonymi w prawie polskim oraz UE.

- Prezentacje multimedialne
- Artykuły naukowe
- Narzędzia diagnostyczne

Uczestnicy szkolenia otrzymają zaświadczenie o odbyciu szkolenia potwierdzający nabyte umiejętności, które stanowi potwierdzenie nabytych kompetencji dotyczących optymalizacji zużycia energii. Poziom frekwencji na szkoleniu pozwalający na wydanie zaświadczenia o ukończeniu szkolenia powinien wynosić 100%. W przypadku uczestnictwa w usłudze osoby z niepełnosprawnością dostawca usługi zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając ich potrzeby.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem usługi może zostać osoba, która spełnia następujące warunki: jest osobą pełnoletnią, jest zatrudniona w firmie usługowej lub współpracuje z przedsiębiorstwem w zakresie realizacji usług transportowych, obsługi pojazdów lub sprzętu specjalistycznego, posiada minimum podstawowe doświadczenie zawodowe związane z pracą na stanowiskach operacyjnych, technicznych, transportowych lub pomocniczych, a także nie posiada przeciwwskazań do udziału w szkoleniu o charakterze warsztatowym obejmującym pracę umysłową, analizę procesów oraz pracę w grupie. Mile widziane jest wykonywanie obowiązków związanych z eksploatacją pojazdów, obsługą sprzętu specjalistycznego, logistyką lub wsparciem działań operacyjnych przedsiębiorstwa.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania. Koszt przeprowadzenia walidacji jest uwzględniony w cenie szkolenia.

Koszt przeprowadzenia walidacji jest uwzględniony w cenie szkolenia.

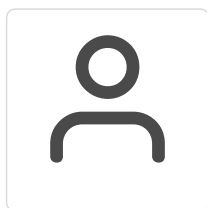
Adres

ul. Kościelna 18
78-611 Szwecja
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MARTA ZABADEUSZ

E-mail marta.zabadeusz@iq-consulting.pl

Telefon (+48) 883 864 533