



Firma Doradczo-  
Szkoleniowa "Idea"  
Olga Grzesiak

Brak ocen dla tego dostawcy

**Praca po swojemu – zobacz jasno, gdzie masz wpływ. Szkolenie metodą warsztatową z wykorzystaniem RMP (Reiss Motivation Profile®) i Job Crafting, aby efektywnie dopasować i przekształcić swoją pracę do własnych predyspozycji i motywacji, w odpowiedzi na realne potrzeby rynku pracy.**

Numer usługi 2026/06/05/195428/3609943

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 17:30 h
- 📅 20.07.2026 do 26.07.2026

**2 730,00 PLN** brutto  
2 219,51 PLN netto  
156,00 PLN brutto/h  
126,83 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Warsztat przeznaczony jest dla osób dorosłych – zarówno aktywnych zawodowo, jak i biernych zawodowo posiadających doświadczenie pracy, które chcą świadomie kształtować swoją ścieżkę zawodową w zgodzie z wewnętrzną motywacją. Oferta kierowana jest do osób znajdujących się w momencie zmiany lub poszukiwania nowego kierunku kariery, odczuwających spadek zaangażowania lub symptomy wypalenia zawodowego. Uczestnikami mogą być osoby bezrobotne, prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą w sektorze mikroprzedsiębiorstwo, pracownicy firm oraz osoby rozważające zmianę zawodu, które chcą lepiej rozumieć swoje potrzeby, wzmacniać poczucie sprawczości i odnaleźć sens w wykonywanej pracy.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	17-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkownika”

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik po szkoleniu potrafi:

- elastycznie dostosowywać sposób działania do zmieniających się warunków i potrzeb,
- rozpoznawać i wykorzystywać własne motywatory w planowaniu kariery,
- projektować pracę zgodną z potrzebami i wartościami,
- powiązać swoje zachowania, decyzje i emocje z indywidualnym profilem motywacji,
- tworzyć realistyczne i kreatywne rozwiązania wspierające adaptację do nowych warunków,
- samodzielnie określić cele i działania wspierające własny rozwój zawodowy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zwiększa samoświadomość swoich wewnętrznych motywacji.	Rozróżnia i definiuje poszczególne motywatory.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje kombinacje motywatorów i związane z nimi cechy i zachowania człowieka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje swoje potrzeby, wartości i wzorce zachowań wynikające z profilu RMP.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia własne mocne strony i ograniczenia w realizacji celów zawodowych i osobistych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wzmacnia zdolności adaptacyjne na zmianę, co pozwala mu skutecznie funkcjonować w dynamicznym rynku pracy.	Dostosowuje swoje działania i strategie do zmieniających się warunków pracy i odrywanych możliwości, zachowując spójność z sobą.	Debata swobodna
	Rozpoznaje własne schematy reagowania na zmianę i analizuje ich źródła w indywidualnych motywatorach.	Debata swobodna
	Stosuje techniki Job Craftingu, by modyfikować sposób realizacji zadań, relacji i celów w odpowiedzi na nowe wyzwania.	Debata swobodna
	Przyjmuje różne perspektywy, ocenia konsekwencje decyzji i adaptuje zachowania do kontekstu zawodowego.	Debata swobodna

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozwija innowacyjne podejście do pracy i zwiększa swoją sprawczość w poszukiwaniu nowego miejsca pracy.	Generuje alternatywne rozwiązania problemów wynikających z niedopasowania motywacyjnego.	Debata swobodna
	Łączy różne podejścia i pomysły w celu tworzenia nowych sposobów działania w poszukiwaniu pracy i w życiu.	Debata swobodna
	Eksperymentuje z formami wykonywania zadań oraz wykorzystuje swoje motywatory, mocne strony i wartości do inicjowania innowacyjnych zmian.  Przekształca schematy myślenia w elastyczne strategie, które zwiększają efektywność i wzmacniają poczucie sensu w budowaniu ścieżki zawodowej.	Debata swobodna  Debata swobodna
Uczestnik buduje w sobie postawę lifelong learningu (ciągłego uczenia się i samodoskonalenia).	Określa obszary wymagające rozwoju w oparciu o indywidualny profil motywacyjny.	Analiza dowodów i deklaracji
	Tworzy plan rozwoju własnych kompetencji.	Analiza dowodów i deklaracji
	Kształtuje świadomie kierunek swojego rozwoju poprzez aktualizację swoich działań w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby i cele w środowisku zawodowym.	Analiza dowodów i deklaracji

## 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

Szkolenie łączy **Reiss Motivation Profile® (RMP)** z praktycznym **Job Craftingiem** (projektowaniem pracy pod indywidualne motywatory/ mocne strony).

Proces szkolenia został zaprojektowany tak, aby najpierw zapewnić u uczestników głęboką samoświadomość, a następnie przełożyć ją na realne działania i wdrożenie zmian w budowaniu swojej kariery zawodowej.

Szkolenie łączy Reiss Motivation Profile® (RMP) z praktycznym Job Craftingiem, czyli procesem świadomego przekształcania pracy w oparciu o indywidualne motywatory, mocne strony i wartości.

Dzięki badaniu RMP uczestnicy odkrywają, co naprawdę ich napędza, jakie są ich naturalne potrzeby oraz w jakim środowisku funkcjonują najbardziej efektywnie.

Każdy otrzymuje swój indywidualny profil motywacyjny i omawia go podczas sesji 1:1, co pozwala na głęboką refleksję i zrozumienie własnych źródeł energii do pracy indywidualnej i zespołowej. Jest to moduł przed częścią warsztatową szkolenia.

W części zespołowej uczestnicy pracują indywidualnie z swoim tematem rozwoju kariery zawodowej, pozostając jednocześnie częścią grupy w celu uzyskania feedbacku od pozostałych uczestników. Poprzez pracę indywidualną, ale na tle grupy uczestnik zwiększy swoje poczucie skuteczności i motywację. Wzmocni swoją samoświadomość wskazując mocne strony, wartości i aktywności, które dadzą mu satysfakcję, a jednocześnie ograniczy ryzyko wypalenia zawodowego i pomoże odnaleźć wartościowy kierunek dalszej drogi zawodowej.

W pierwszym dniu uczestnik koncentruje się na zdobywaniu wiedzy i inspiracji, natomiast drugi dzień to intensywne prace warsztatowe nad mikro-zmianami wprowadzanymi w codzienności.

Każdy uczestnik wypracowuje własny plan działania, a zespół tworzy wspólne zasady wspierające bezpieczeństwo psychologiczne, otwartość i efektywną współpracę, aby wzmocnić pozytywne praktyki i zaplanować kolejne kroki swojego indywidualnego rozwoju.

Moment zwrotny w karierze zawodowej, to dobry czas na wypracowanie strategii i procesu działania. To przestrzeń do działania w swoim tempie, świadomie, małymi krokami, drogą ewolucji, nie rewolucji.

Jako uczestnik warsztatu :

- zidentyfikujesz wewnętrzne źródła własnej motywacji i utraty energii,
- rozpoznasz własne schematy reagowania na zmianę i odnajdziesz ich źródło w indywidualnych motywatorach,
- wybierzesz obszary wymagające rozwoju w oparciu o indywidualny profil motywacyjny,
- zastosujesz metodę Job Crafting, dzięki której odkryjesz jak wykorzystać zasoby osobiste w realizacji codziennych zadań i budowania relacji,
- zaprojektujesz mikro zmiany, które zwiększą Twoją efektywność i satysfakcję z pracy lub w poszukiwaniu nowej pracy,
- usprawnisz swoją codzienną pracę oraz dostrzeżesz sens w działaniach, które wcześniej postrzegałeś jako obowiązek,
- połączysz różne perspektywy i pomysły w celu stworzenia nowych sposobów działania,
- rozwiniesz innowacyjne podejście do pracy i zwiększysz poczucie sprawczości w rozwiązywaniu problemów,
- wzmocnisz własne poczucie wpływu oraz samoświadomość w zakresie swojego potencjału i możliwości.

Cały proces zwiększa satysfakcję, poczucie skuteczności i motywację, a jednocześnie ogranicza ryzyko wypalenia zawodowego.

### MODUŁ 0 – Badanie RMP + sesja indywidualna.

1. Wykonanie testu/badania RMP on-line samodzielnie.
2. Indywidualna sesja 1:1 z Masterem RMP – omówienie raportu, wskazanie kluczowych motywatorów i ich wpływu na styl pracy.

### MODUŁ 1 – Reiss Motivation Profile® + Job Crafting - warsztat.

#### DZIEŃ 1: POZNAJ SIEBIE I ZROZUM INNYCH.

1. Team building + kontrakt + bezpieczeństwo psychologiczne.
2. Wprowadzenie do motywatorów – szybkie omówienie/ mini wykład.

3. Moja mapa motywacji - RMP w praktyce.
4. TOP 3 - zidentyfikowanie zasobów i moje napięcia.
5. RMP w relacjach i komunikacji.
6. Wprowadzenie do Job Craftingu.
7. Mapowanie pracy.

## DZIEŃ 2: PROJEKTOWANIE PRACY Z POCZUCIEM SENSU I ZAKRESEM SWOJEGO WPŁYWU.

1. Koszyk zasobów + ulubione aktywności.
2. Zbudowanie motywacji do przekształcania pracy w oparciu o osobistą orientację zawodową: Zajęcie – Kariera – Powołanie (Wrześniewski, Dutton) - Crafting poznawczy.
3. Praca na model: Wymagania – Zasoby Pracy (Bakker, Demerouti).
4. Bariery a dopasowanie.
5. Crafting relacji - dawanie vs branie.
6. Action Plan - moja mikrozmiana.

## MODUŁ 2 – Walidacja

### Walidacja: w module 1, na koniec drugiego dnia warsztatu.

Walidacja składa się z 3 części. Każda część musi zostać zaliczona z pozytywnym wynikiem, aby uzyskać zaświadczenie ukończenia usługi szkoleniowej:

- Część I: Test pisemny z zakresu wiedzy o RMP i Job Craftingu (min. 70 % konieczne na zaliczenie).
- Część II: Debata swobodna w celu zweryfikowania kluczowych kompetencji nabytych podczas usługi szkoleniowej - elastyczność, myślenie kreatywne i świadomość swoich motywacji wewnętrznych.
- Część III: Analiza dowodów w której uczestnik przedstawia swój plan dalszego rozwoju - lifelong learning.

Uczestnicy na szkoleniu pracują, indywidualnie w parach lub w mniejszych grupach zależnie od wielkości grupy. Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, pomiędzy każdymi tematami następuje przerwa regeneracyjna.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">1 z 17</div> Indywidualna sesja 1:1 z Masterem RMP – omówienie raportu, wskazanie kluczowych motywatorów i ich wpływu na styl pracy.	Zajęcia	Olga Grzesiak	21-07-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 17</b> Team building + kontrakt + bezpieczeństwo w psychologiczne.	Zajęcia	Olga Grzesiak	25-07-2026	09:00	10:00	01:00
<b>3 z 17</b> Wprowadzenie do motywatorów – szybkie omówienie/mini wykład.	Zajęcia	Olga Grzesiak	25-07-2026	10:00	11:00	01:00
<b>4 z 17</b> Moja mapa motywacji - RMP w praktyce.	Zajęcia	Olga Grzesiak	25-07-2026	11:00	12:00	01:00
<b>5 z 17</b> TOP 3 - zidentyfikowanie zasobów i moje napięcia.	Zajęcia	Olga Grzesiak	25-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>6 z 17</b> -	Przerwa	-	25-07-2026	13:00	14:00	01:00
<b>7 z 17</b> RMP w relacjach i komunikacji.	Zajęcia	Olga Grzesiak	25-07-2026	14:00	15:00	01:00
<b>8 z 17</b> Wprowadzenie do Job Craftingu. 15-16	Zajęcia	Olga Grzesiak	25-07-2026	15:00	16:00	01:00
<b>9 z 17</b> Mapowanie pracy.	Zajęcia	Olga Grzesiak	25-07-2026	16:00	17:00	01:00
<b>10 z 17</b> Koszyk zasobów + ulubione aktywności.	Zajęcia	Olga Grzesiak	26-07-2026	09:00	10:00	01:00
<b>11 z 17</b> Bariery a dopasowanie.	Zajęcia	Olga Grzesiak	26-07-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 17</b> Zbudowanie motywacji do przekształcania pracy w oparciu o osobistą orientację zawodową: Zajęcie – Kariera – Powołanie (Wrześniewski, Dutton) - Crafting poznawczy.	Zajęcia	Olga Grzesiak	26-07-2026	11:00	12:00	01:00
<b>13 z 17</b> Praca na model: Wymagania – Zasoby Pracy (Bakker, Demerouti).	Zajęcia	Olga Grzesiak	26-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>14 z 17</b> -	Przerwa	-	26-07-2026	13:00	14:00	01:00
<b>15 z 17</b> Crafting relacji - dawanie vs branie.	Zajęcia	Olga Grzesiak	26-07-2026	14:00	15:00	01:00
<b>16 z 17</b> Action Plan - moja mikrozmiiana.	Zajęcia	Olga Grzesiak	26-07-2026	15:00	16:00	01:00
<b>17 z 17</b> -	Walidacja	-	26-07-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:30
w tym suma godzin zajęć	14:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:30

# 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	2 730,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 219,51 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	126,83 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	17:30

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Olga Grzesiak

Wykształcenie :

03.2025 – 07.2025 Szkoła Trenerów SWPS

10.2021 – 12.2023 Coaching z elementami psychologii, Studia podyplomowe

Uniwersytet Humanistyczny SWPS , Poznań

10.2019 – 06.2021 Przygotowanie pedagogiczne , Studia podyplomowe

Dolnośląska Szkoła Wyższa , Wrocław

10.2014 – 10.2016 Zarządzanie zasobem ludzkim, Studia magisterskie

Wyższa Szkoła Bankowa , Wrocław

10.2005 – 06.2008 Zarządzanie małym i średnim przedsiębiorstwem, Studia licencjackie -

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa , Legnica

10.1999 – 06.2001 Projektant wnętrz, Studium Studium Sztuk Plastycznych, Głogów

Kursy :

10.2025 Job Crafting Polska – Falicytatorka Job Crafting  
05.2025 Program rekomendowany profilaktyczny „DEBATA” wg Krzysztofa Andrzeja Wojcieszke i Marii Reginy Wach  
10.2024 Master Reiss Motivation Profile® & Reiss School Motivation Profile®  
02.2024 Budowanie odporności psychicznej w sytuacjach stresowych Wojciecha Eichelbergera  
11.2023 IPTK - Konsultant kryzysowy  
12.2023 SWPS /Koterski - Psychologiczne aspekty zmian  
02. 2020 House of Skills - Coaching Select Your Way  
Doświadczenie zawodowe :  
10.2023 - obecnie Właściciel - Firma Doradczo-Szkoleniowa „IDEa” , Lubin ul. Kamienna 1j/7  
08.2012 – 09.2023 Właściciel - joguciarnio-kawiarni FHU TUBITUM - frupiYoogo, Lubin  
04.2004 – 05.2012 Wspólnik - PUB Bursztynowa Komnata, Lubin  
06.2002 - 11.2011 Grafika StylWeiss - agencja reklamowa, Lubin  
Kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed publikacją w BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach powyższej usługi szkoleniowej Uczestnik otrzymuje pakiet materiałów merytorycznych wykorzystywanych podczas szkolenia:

1. Swoj indywidualny profil motywacyjny RMP ( książka w wersji pdf) wraz z omówieniem profilu + wykres (wydruk)
2. Mapa Job Crafting do pracy + materiały do jej uzupełniania.
3. Karty pracy.

### Warunki uczestnictwa

Możesz wziąć udział w powyższej usłudze szkoleniowej jeśli spełniasz następujące warunki:

- jesteś pełnoletni/a,
- wykonałaś/eś Moduł 0
- masz wykształcenie średnie lub wyższe,
- jesteś aktywna/y zawodowo, zatrudniona/y lub bierna/y zawodowo, ale masz doświadczenie zawodowe min 1 rok.

Weryfikacja powyższych wymagań prowadzona jest na etapie zgłoszenia na szkolenie przez wywiad telefoniczny i ewentualne przedstawienie dokumentów potwierdzających wykształcenie i doświadczenie zawodowe.

### Warunki konieczne do ukończenia szkolenia i uzyskania certyfikatu

Uczestnik ma obowiązek uczestniczyć we wszystkich blokach zajęć i być odpowiednio przygotowany do warsztatów, aby móc w pełni zaangażować się w praktyczne ćwiczenia.

Potwierdzeniem udziału uczestnika w usłudze stacjonarnej jest podpis na liście obecności oraz weryfikacja danych osobowych na podstawie dokumentu ze zdjęciem.

Aby uzyskać zaliczenie, uczestnik ma obowiązek również zaliczyć wszystkie cz

## Informacje dodatkowe

Warsztat prowadzony w godzinach dydaktycznych. Moduł 0 odbywa się w siedzibie firmy FDS IDEa lub online - jest to spotkanie indywidualne i poufne, które odbywa się w przedziale pięciu dni przed rozpoczęciem części szkolenia grupowego. Jego termin ustalany jest indywidualnie z uczestnikiem zakwalifikowanym do usługi.

# Adres

ul. Januszowicka 5  
53-135 Wrocław  
woj. dolnośląskie

W triQube Inkubatorze Przedsiębiorczości we Wrocławiu przy ul. Januszowickiej 5 odbywają się warsztaty grupowe - Moduł 1, 2 i 3. Natomiast część pracy indywidualnej( Moduł 0), która jest przed pracą grupową i jest warunkiem koniecznym przed częścią warsztatową, odbywa w dwóch etapach : 1. Wykonanie testu on-line i 2. Sesja Indywidualna w celu omówienia testu z Masterem RMP, która odbywa się w siedzibie Firmy Doradczo-Szkoleniowej "IDEa" Olga Grzesiak w Lubinie przy ul. Jaśminowej 13/7 lub on-line.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Budynek nowoczesny, dostosowany dla inwalidów, z windą, wifi i dojazdem komunikacyjnym.

# Kontakt



**OLGA GRZESIAK**

**E-mail** [buro.fds.idea@gmail.com](mailto:buro.fds.idea@gmail.com)

**Telefon** (+48) 509 725 606