



JKR TRAINING
SZKOLENIA &
DORADZTWO
SPÓŁKA JAWNA
IWONA
MAZELANIK, JAROS
ŁAW DRZAZGA

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

Automotywacja - Poznaj siebie - co sprawia, że "chce mi się chcieć" - Szkolenie

Numer usługi 2026/06/16/182360/3630328

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 25.09.2026 do 25.09.2026

1 586,70 PLN brutto

1 290,00 PLN netto

198,34 PLN brutto/h

161,25 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym, które chcą lepiej poznać siebie, zrozumieć swoje potrzeby, wartości i źródła motywacji.

Adresatami są zarówno osoby aktywne zawodowo, jak i poszukujące nowych dróg rozwoju, które odczuwają spadek energii, trudność w utrzymaniu zaangażowania lub chcą nauczyć się skuteczniej motywować do działania w życiu osobistym i zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

7

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

18-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje Uczestnika do rozpoznawania własnych źródeł motywacji, analizy czynników wpływających na jego zaangażowanie oraz projektowania działań wspierających utrzymanie motywacji wewnętrznej w życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcia związane z motywacją, potrzebami, wartościami i zaangażowaniem.	poprawnie definiuje wskazane pojęcia w teście wiedzy	Test teoretyczny
	stosuje właściwe terminy w odniesieniu do sytuacji życiowych	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje różnice między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną	wskazuje cechy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej	Test teoretyczny
	uzasadnia wpływ rodzaju motywacji na skuteczność działania	Wywiad ustrukturyzowany
Identyfikuje czynniki wzmacniające i osłabiające motywację	wymienia i klasyfikuje czynniki motywujące i demotywuujące	Test teoretyczny
	odnosi je do własnych doświadczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje własne wartości, potrzeby i cele w kontekście źródeł motywacji	opracowuje zestawienie własnych wartości i potrzeb	Analiza dowodów i deklaracji
	określa ich znaczenie dla poziomu motywacji	Wywiad ustrukturyzowany
Projektuje indywidualny plan działań wspierający utrzymanie motywacji	opracowuje plan działań zawierający konkretne kroki i terminy	Analiza dowodów i deklaracji
	plan jest spójny z celami i wartościami uczestnika	Prezentacja
Dobiera techniki i strategie wspierające motywację do określonych sytuacji	wskazuje adekwatne techniki wspierania motywacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia ich wybór w odniesieniu do własnych celów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia własne reakcje emocjonalne w sytuacjach spadku motywacji	dokonuje refleksji nad swoimi reakcjami	Analiza dowodów i deklaracji
	formułuje wnioski dotyczące rozwoju postawy proaktywnej	Deбата ustrukturyzowana

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje wnioski dotyczące sposobów utrzymywania motywacji w codziennym funkcjonowaniu	określa konkretne strategie i sposoby wdrożenia	Analiza dowodów i deklaracji
	wskazuje sposób monitorowania rezultatów	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie „Automotywacja - Poznaj siebie, czyli co sprawia, że chce mi się chcieć” to warsztat rozwojowy ukierunkowany na odkrywanie indywidualnych źródeł motywacji i sposobów ich wzmocnienia.

Uczestnicy w trakcie zajęć analizują swoje wartości, potrzeby i cele, uczą się rozpoznawać czynniki wpływające na zaangażowanie oraz projektują osobisty plan działań wspierających utrzymanie motywacji.

Program łączy elementy psychoedukacji, refleksji własnej i praktycznych ćwiczeń, które pomagają budować trwałą, wewnętrzną chęć do działania i rozwoju.

Szkolenie odbywa się w grupach od 7 do 12 osób w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowisko dla każdego z uczestników, projektor, flipcharty, markery.

Szkolenie trwa 8 godzin zegarowych.

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Wymiar przerw 2 x 15 min i 1x30min / 1 dzień szkoleniowy.

Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną:

- Zajęcia teoretyczne trwają 1 h 30 min
- Zajęcia praktyczne wynoszą 6 h 30 min
- w tym walidacja 1 h
 - przerwy 1 h

MODUŁ I – Wprowadzenie do tematyki szkolenia i motywacji do działania

Cele modułu:

- Wprowadzenie uczestników w tematykę szkolenia.
- Uświadomienie własnych doświadczeń związanych z motywacją i demotywacją.
- Integracja grupy i stworzenie bezpiecznej atmosfery pracy.

Efekty uczenia się:

Wiedza: Uczestnik zna podstawowe pojęcia dotyczące motywacji.

Umiejętności: Potrafi opisać własne doświadczenia związane z motywacją.

Kompetencje społeczne: Potrafi aktywnie uczestniczyć w dyskusji grupowej.

Zakres treści:

- Otwarcie szkolenia, przedstawienie trenera i uczestników.
- Przedstawienie celów i agendy szkolenia.
- Ćwiczenie: „Moje doświadczenia z motywacją”.

Formy i metody pracy:

Mini-wykład, prezentacja na forum, praca indywidualna, praca w grupach, dyskusja moderowana.

Walidacja efektów uczenia się (metody):

- **Obserwacja w warunkach symulowanych** – aktywność w ćwiczeniu „Moje doświadczenia z motywacją”.
- **Analiza dowodów i deklaracji** – wypowiedzi uczestników w odniesieniu do ich doświadczeń.

MODUŁ II – Motywacja: wybrane teorie i podejścia

Cele modułu:

- Przekazanie wiedzy o wybranych teoriach motywacji.
- Zrozumienie różnic między czynnikami motywującymi i higienicznymi.
- Rozwijanie umiejętności identyfikowania czynników własnej automotywacji.

Efekty uczenia się:

Wiedza: Zna podstawowe teorie motywacji (Maslow, Herzberg, Diltz, Frankl).

Umiejętności: Potrafi odnieść teorie motywacji do własnych doświadczeń zawodowych.

Kompetencje społeczne: Potrafi analizować postawy wobec pracy i współdziałać w dyskusji.

Zakres treści:

- Piramida potrzeb Masłowa.
- Piramida poziomów Diltza.
- Teoria dwuczynnikowa Herzberga.
- Podejście Viktora E. Frankla – motywacja przez sens.

Formy i metody pracy:

Mini-wykład, prezentacja, analiza przypadków, praca indywidualna, dyskusja moderowana.

Walidacja efektów uczenia się (metody):

- **Test teoretyczny (częściowy – wiedza cząstkowa)** – pytania sprawdzające znajomość teorii.
- **Debata ustrukturyzowana** – dyskusja grupowa na temat czynników motywujących i demotyujących.
- **Obserwacja** – analiza sposobu udziału w dyskusji.

MODUŁ III – Autodiagnoza: moje źródła motywacji i obszary rozwoju

Cele modułu:

- Rozpoznanie obszarów życia ważnych dla uczestnika.
- Identyfikacja czynników motywujących i demotyujących.
- Określenie kierunków osobistego i zawodowego rozwoju.

Efekty uczenia się:

Wiedza: Zna narzędzia do autodiagnozy (Koło życia, Matryca aktywności, Subiektywna mapa myśli).

Umiejętności: Potrafi samodzielnie analizować swoje motywatory i obszary wymagające zmiany.

Kompetencje społeczne: Potrafi omawiać swoje wnioski w grupie z zachowaniem zasad poufności.

Zakres treści:

- Ćwiczenie: Koło życia.
- Matryca aktywności.
- Subiektywna mapa myśli.
- Podsumowanie i wnioski.

Formy i metody pracy:

Mini-wykład, praca indywidualna, analiza własnych wyników, dyskusja moderowana.

Walidacja efektów uczenia się (metody):

- **Analiza dowodów i deklaracji** – omówienie wypełnionych narzędzi (Koło życia, Matryca aktywności, Subiektywna mapa myśli).
- **Prezentacja** – przedstawienie własnego planu działań wspierających motywację.
- **Obserwacja w warunkach symulowanych** – analiza sposobu prezentacji i komunikacji.

MODUŁ IV – Walidacja efektów szkolenia

Cele modułu:

- Sprawdzenie wiedzy i umiejętności nabytych podczas szkolenia.

Efekty uczenia się:

Wiedza: Uczestnik potrafi wskazać czynniki wpływające na motywację i automotyację.

Umiejętności: Potrafi rozróżnić czynniki motywujące od demotyujących.

Zakres treści:

- Test teoretyczny i omówienie wyników.

Formy i metody pracy:

Test pisemny – praca indywidualna.

Metody pracy: Test, rozmowa końcowa, dyskusja.

Walidacja efektów uczenia się (metody):

- **Test teoretyczny** – ocena wiedzy o motywacji.
- **Rozmowa końcowa (wywiad ustrukturyzowany)** – omówienie wyników, refleksja uczestnika.

- **Analiza dowodów i deklaracji** – weryfikacja opracowanych planów działań.
- **Debata ustrukturyzowana** – wymiana doświadczeń i podsumowanie szkolenia.

Sposób walidacji efektów uczenia się: walidacja efektów uczenia się odbywa się z wykorzystaniem testu teoretycznego, rozmowy końcowej, analizy dowodów i deklaracji, obserwacji w warunkach symulowanych, prezentacji oraz debaty ustrukturyzowanej – zgodnie z przypisaniem do poszczególnych efektów uczenia się.

Zestawienie metod walidacji w harmonogramie:

Metoda walidacji	Moduł(y), w których występuje
Test teoretyczny	II, IV
Rozmowa końcowa (wywiad ustrukturyzowany)	IV
Analiza dowodów i deklaracji	I, III, IV
Obserwacja w warunkach symulowanych	I, II, III
Prezentacja	III
Debata ustrukturyzowana	II, IV

Podsumowanie szkolenia

- Ewaluacja szkolenia (ankieta uczestników).
- Wręczenie zaświadczeń o ukończeniu szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 MODUŁ I Wprowadzenie do głównego tematu szkolenia-osobiste doświadczenia uczestników związane z motywacją do działania	Zajęcia	Iwona Mazelanik	25-09-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 MODUŁ II MOTYWACJA WYBRANE TEORIE cz.1	Zajęcia	Iwona Mazelanik	25-09-2026	09:00	10:15	01:15
3 z 9 -	Przerwa	-	25-09-2026	10:15	10:30	00:15
4 z 9 MODUŁ II MOTYWACJA WYBRANE TEORIE cz.2	Zajęcia	Iwona Mazelanik	25-09-2026	10:30	12:00	01:30
5 z 9 -	Przerwa	-	25-09-2026	12:00	12:15	00:15
6 z 9 MODUŁ III AUTODIAGNOZA cz.1	Zajęcia	Iwona Mazelanik	25-09-2026	12:15	13:00	00:45
7 z 9 -	Przerwa	-	25-09-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 9 MODUŁ III AUTODIAGNOZA cz.2	Zajęcia	Iwona Mazelanik	25-09-2026	13:30	15:00	01:30
9 z 9 -	Walidacja	-	25-09-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

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

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 586,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 290,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	198,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	161,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Mazelanik

Wykształcenie
Wyższa Szkoła Zarządzania Marketingowego i Języków Obcych w Katowicach - marketingowe zarządzanie firmą
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie -studia podyplomowe z zakresu prawa pracy
Uniwersytet Śląski w Katowicach – studia podyplomowe psychologia zachowań społecznych

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu zarządzania, wykorzystania AI w zarządzaniu czasem, motywowania pracowników, komunikacji w zespole, budowania zespołu, asertywności, radzenia sobie ze stresem oraz przeciwdziałania mobbingowi w miejscu pracy, prawa pracy, czasu pracy i czasu pracy kierowców, coachingu oraz mentoringu.

Doświadczenie zawodowe

25 lat doświadczenia w obszarze HR, jako specjalista i praktyk w zakresie czasu pracy, organizacji szkoleń, prowadzenia rekrutacji oraz obsługi kadrowej i płacowej; w tym:

4 lata - doradca w obszarze HR - praca na stanowisku HR Biznes Partnera

4 lata - doświadczenie menedżerskie – praca na stanowisku kierownika w obszarze HR - dział zajmujący się obsługą kierowców

22 lata doświadczenia jako trener kompetencji menadżerskich i miękkich

17 lat doświadczenia jako współnik spółki jawnej zajmującej się szkoleniem i doradztwem w zakresie rozwoju pracowników

Zrealizowała ponad 1500 godzin szkoleniowych w ciągu ostatnich 5 lat i przeszkoliła ponad 1200 osób.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

PO SZKOLENIU UCZESTNICZY:

1. otrzymują skrypt z materiałami do samodzielnego utrwalenia materiału wraz z zadaniem wdrożeniowym
2. mogą skorzystać z jednego spotkania grupowego on-line z trenerem do miesiąca od zakończenia szkolenia mającego na celu zebranie informacji zwrotnych o wdrożeniu zadania indywidualnego, sukcesach/trudnościach we wdrożeniu zadania
3. mogą skorzystać z jednego spotkania indywidualnego on-line z trenerem do miesiąca od ukończenia szkolenia dającego możliwość uzyskania wsparcia indywidualnego w formie mentoringu w obszarze zadania wdrożeniowego

Warunki uczestnictwa

Wymogi unijne związane z realizacją szkolenia z dofinansowaniem:

- Warunkiem uzyskania dofinansowania jest uczestnictwo w co najmniej 80% - 100% (w zależności od programu dofinansowania i podpisanej umowy z Operatorem) zajęć usługi rozwojowej

Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT (w przypadku szkoleń z dofinansowaniem):

Podstawa prawna zwolnienia to art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2011 r. Nr 177, poz. 1054, z późn. zm.) w zw. z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z dnia 31 grudnia 2013 r. Poz. 1722).

Możemy przygotować szkolenie zamknięte, w którym wezmą udział pracownicy tylko jednej firmy, a program szkolenia oraz miejsce realizacji mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb zamawiającego.

W razie dodatkowych pytań związanych ze szkoleniami zamkniętymi prosimy o kontakt pod nr tel.: 608052658

Adres

ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83

40-750 Katowice

woj. śląskie

Kontakt



Iwona Mazelanik

E-mail iwona.mazelanik@jkrtraining.pl

Telefon (+48) 608 052 658