

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 2026/06/17/195428/3633350

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 17:30 h
- 29.07.2026 do 09.08.2026

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

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone 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 (z minimum jednorocznym doświadczeniem zawodowym), 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.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

24-07-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

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 strategię 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

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

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.

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 konieczny i 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 o sobie na tle grupy i inspiracji, natomiast drugi dzień to intensywna praca warsztatowa 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 przeciążenia lub braku poczucia sensu w karierze zawodowej, to dobry czas na wypracowanie strategii zmiany 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,
- rozwinięsz 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 mikrozmiara.

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 z wynikiem generowanym automatycznie 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 - pdf.

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: 21

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 21</div> Indywidualna sesja 1:1 z Masterem RMP – omówienie raportu, wskazanie kluczowych motywatorów i ich wpływu na styl pracy.	Zajęcia	Olga Grzesiak	29-07-2026	09:00	10:30	01:30
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">2 z 21</div> Team building + kontrakt + bezpieczeństwo wo psychologiczne.	Zajęcia	Olga Grzesiak	08-08-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 21 Wprowadzenie do motywatorów – szybkie omówienie/ mini wykład.	Zajęcia	Olga Grzesiak	08-08-2026	10:00	10:45	00:45
4 z 21 -	Przerwa	-	08-08-2026	10:45	11:00	00:15
5 z 21 Moja mapa motywacji - RMP w praktyce.	Zajęcia	Olga Grzesiak	08-08-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 21 TOP 3 - zidentyfikowanie zasobów i moje napięcia	Zajęcia	Olga Grzesiak	08-08-2026	12:00	13:00	01:00
7 z 21 -	Przerwa	-	08-08-2026	13:00	13:45	00:45
8 z 21 RMP w relacjach i komunikacji.	Zajęcia	Olga Grzesiak	08-08-2026	13:45	14:45	01:00
9 z 21 -	Przerwa	-	08-08-2026	14:45	15:00	00:15
10 z 21 Wprowadzenie do Job Craftingu.	Zajęcia	Olga Grzesiak	08-08-2026	15:00	16:00	01:00
11 z 21 Mapowanie pracy.	Zajęcia	Olga Grzesiak	08-08-2026	16:00	17:00	01:00
12 z 21 Koszyk zasobów + ulubione aktywności.	Zajęcia	Olga Grzesiak	09-08-2026	09:00	10:00	01:00
13 z 21 Bariery a dopasowanie.	Zajęcia	Olga Grzesiak	09-08-2026	10:00	10:45	00:45
14 z 21 -	Przerwa	-	09-08-2026	10:45	11:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 21 Zbudowanie motywacji do przekształcania pracy w oparciu o osobistą orientację zawodową: Zajęcie – Kariera – Powołanie (Wrześniewski, Dutton) - Crafting poznawczy.	Zajęcia	Olga Grzesiak	09-08-2026	11:00	12:00	01:00
16 z 21 Praca na model: Wymagania – Zasoby Pracy (Bakker, Demerouti).	Zajęcia	Olga Grzesiak	09-08-2026	12:00	13:00	01:00
17 z 21 -	Przerwa	-	09-08-2026	13:00	13:45	00:45
18 z 21 Crafting relacji - dawanie vs branie.	Zajęcia	Olga Grzesiak	09-08-2026	13:45	14:45	01:00
19 z 21 Action Plan - moja mikrozmiiana.	Zajęcia	Olga Grzesiak	09-08-2026	14:45	15:45	01:00
20 z 21 -	Przerwa	-	09-08-2026	15:45	16:00	00:15
21 z 21 -	Walidacja	-	09-08-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

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

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

20:00

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 ze 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, jeśli 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

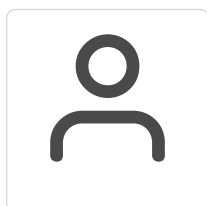
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 730,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 219,51 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	126,83 PLN

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 Grafik 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. Swój indywidualny profil motywacyjny RMP wraz z omówieniem profilu + wykres (książka w wersji pdf) .
2. Mapa Job Crafting do pracy + materiały do jej uzupełniania- (wysyłka na wskazany adres.
3. Karty pracy - pdf.

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 online - jest to spotkanie indywidualne i poufne, które odbywa się w przedziale dziesięciu dni przed rozpoczęciem części szkolenia grupowego. Jego termin ustalany jest indywidualnie z uczestnikiem zakwalifikowanym do usługi, po zakwalifikowaniu się do szkolenia i uiszczeniu opłaty za szkolenie.

Warunki techniczne

Platforma i sposób realizacji usługi

Usługa będzie realizowana zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy Google Meet. Uczestnik przed rozpoczęciem szkolenia otrzyma drogą mailową link umożliwiający dołączenie do spotkania online.

Minimalne wymagania sprzętowe

- komputer stacjonarny lub laptop, ewentualnie tablet
- sprawne głośniki, mikrofon,
- słuchawki opcjonalnie,
- kamera internetowa umożliwiająca aktywny udział w szkoleniu,
- aktualna przeglądarka internetowa (Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox lub Safari).

Minimalne wymagania dotyczące łącza internetowego

- stabilne połączenie z Internetem,
- rekomendowana prędkość: minimum 10 Mbps pobierania i 5 Mbps wysyłania dla komfortowego udziału z włączoną kamerą.

Niezbędne oprogramowanie

- bezpłatna aplikacja Google Meet lub aktualna przeglądarka internetowa umożliwiająca korzystanie z Google Meet,
- aktywne konto Google (opcjonalnie – nie jest wymagane do udziału po otrzymaniu linku do spotkania),
- program do odczytu plików PDF i/lub word do edycji

Dostęp do materiałów

Materiały szkoleniowe będą udostępniane uczestnikom w formie elektronicznej (PDF, prezentacje, karty pracy) za pośrednictwem poczty elektronicznej lub linków udostępnionych przez prowadzącego.

Warunkiem zaliczenia usługi jest udział w szkoleniu przy użyciu imienia i nazwiska umożliwiającego identyfikację uczestnika oraz potwierdzenie obecności zgodnie z wymaganiami BUR.

Kontakt



OLGA GRZESIAK

E-mail buro.fds.idea@gmail.com

Telefon (+48) 509 725 606