

KAROLINA DZIDA -
MAJ

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

Motywacja na resorach – jak zmotywować siebie i innych do działania – szkolenie 1-dniowe

Numer usługi 2026/07/28/234128/3715791

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 02.03.2027 do 02.03.2027

1 549,80 PLN brutto

1 260,00 PLN netto

193,73 PLN brutto/h

157,50 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Liderzy, menedżerowie, kierownicy zespołów oraz specjaliści MŚP i osoby prowadzące działalność gospodarczą, które odpowiadają za zaangażowanie własne i swoich zespołów. Szkolenie dla osób doświadczających spadków zaangażowania w pracy lub kierujących zespołami w warunkach dużej zmienności rynkowej.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	01-03-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego budowania zaangażowania własnego oraz zespołu poprzez rozróżnianie mechanizmów motywacji wewnętrznej i zewnętrznej, odróżnianie motywacji od dyscypliny w realizacji celów zawodowych, identyfikowanie barier obniżających zaangażowanie, zarządzanie energią i projektowanie środowiska pracy, rozróżnianie postaw lidera wpływających na motywację zespołu oraz dobieranie sposobu doceniania i udzielania informacji zwrotnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.	Rozróżnia motywację wewnętrzną i zewnętrzną na podstawie opisanej sytuacji zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje opisany bodziec do właściwego typu motywacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia pojęcia motywacji i dyscypliny w realizacji celów zawodowych.	Wskazuje różnice między działaniem opartym na motywacji a opartym na dyscyplinie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia, które podejście jest adekwatne w opisanym przypadku zawodowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje bariery obniżające zaangażowanie w pracy.	Rozpoznaje w opisanej sytuacji objawy prokrastynacji, perfekcjonizmu lub wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje działanie ograniczające wpływ danej bariery.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje sposoby zarządzania energią oraz projektowania środowiska pracy sprzyjającego zaangażowaniu.	Wskazuje w opisanym przypadku źródła utraty energii w ciągu dnia pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje zasadę „planu minimum” oraz nawyk pracy do opisanego celu zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia postawy lidera wzmacniające i osłabiające motywację zespołu. Dobiera sposób doceniania i udzielania informacji zwrotnej do sytuacji zespołowej.	Identyfikuje w opisanej sytuacji zachowanie lidera wspierające autonomię i poczucie sprawczości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia konstruktywne i nieskuteczne sposoby wywierania wpływu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje formę informacji zwrotnej do celu rozmowy i sytuacji pracownika.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje komunikat doceniający spójny z celami i wartościami zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje i kompetencje

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 realizowane w godzinach zegarowych, w formie zajęć rozwijających kompetencje w zakresie budowania zaangażowania własnego oraz motywowania zespołu.

Zakres tematyczny:

Część 1. Motywacja własna – mechanizmy motywacji: co nas motywuje i dlaczego.

- Bariery zaangażowania: prokrastynacja, perfekcjonizm, wypalenie zawodowe.
- Nadawanie sensu wykonywanej pracy.
- Zarządzanie energią w ciągu dnia pracy.
- Różnica między dyscypliną a motywacją.
- Zasada planu minimum i jej zastosowanie.
- Zdrowe nawyki jako fundament zaangażowania.

Część 2. Motywowanie innych – postawa lidera.

- Wywieranie konstruktywnego wpływu.
- Autonomia i poczucie sprawczości w zespole.
- Docenianie i informacja zwrotna.
- Cele i wartości zespołu.

Czas trwania usługi

Szkolenie trwa od 8:00 do 16:00. Usługa obejmuje łącznie 8 godzin zegarowych, w tym 6 godzin 40 minut zajęć, 20 minut walidacji oraz 60 minut przerw, zgodnie z harmonogramem.

Warunki organizacyjne

Grupa liczy od 6 do 20 uczestników. Zajęcia odbywają się stacjonarnie w sali szkoleniowej w Poznaniu, wyposażonej w projektor z ekranem, flipchart i dostęp do Wi-Fi. Uczestnicy nie potrzebują komputera; do udziału w walidacji wystarczy własny smartfon z dostępem do internetu. Poza scenkami sytuacyjnymi uczestnicy pracują indywidualnie.

Organizacja scenek sytuacyjnych

W bloku „Docenianie i informacja zwrotna; cele i wartości zespołu” uczestnicy ćwiczą docenianie i udzielanie informacji zwrotnej w formie scenek sytuacyjnych, pracując jednocześnie w parach (przy maksymalnej liczbie 20 uczestników – 10 par); przy nieparzystej liczbie uczestników jeden zespół jest trzyosobowy, a jego członkowie kolejno pełnią także rolę obserwatora. Po każdej rundzie następuje zamiana ról (osoba udzielająca informacji zwrotnej i jej odbiorca), dzięki czemu każdy uczestnik co najmniej raz udziela informacji zwrotnej i ją otrzymuje. Ćwiczenie kończy się omówieniem na forum grupy.

Organizacja walidacji

Walidacja odbywa się na zakończenie szkolenia w formie testu teoretycznego online, rozwiązywanego indywidualnie i samodzielnie na własnym smartfonie uczestnika z dostępem do internetu; test otwierany jest przez link lub kod QR. Test składa się z pytań zamkniętych, co najmniej jednego do każdego kryterium weryfikacji, w tym pytań opartych na opisach sytuacji zawodowych. Wynik generowany jest automatycznie przez system testowy na podstawie klucza odpowiedzi, bez udziału osoby prowadzącej w ocenie. Pozytywny wynik walidacji uzyskuje uczestnik, który udzieli co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi. Osoba wskazana w harmonogramie przy pozycji „Walidacja” pełni wyłącznie funkcję techniczną (udostępnienie testu, czuwanie nad samodzielną pracą uczestników), co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Mechanizmy motywacji; dyscyplina a motywacja	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	02-03-2027	08:00	09:30	01:30
2 z 10 -	Przerwa	-	02-03-2027	09:30	09:45	00:15
3 z 10 Bariery zaangażowani a: prokrastynacja, perfekcjonizm , wypalenie zawodowe	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	02-03-2027	09:45	11:15	01:30
4 z 10 -	Przerwa	-	02-03-2027	11:15	11:30	00:15
5 z 10 Sens pracy, zarządzanie energią, plan minimum i nawyki	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	02-03-2027	11:30	13:00	01:30
6 z 10 -	Przerwa	-	02-03-2027	13:00	13:15	00:15
7 z 10 Motywowanie innych: postawa lidera, autonomia i poczucie sprawczości	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	02-03-2027	13:15	14:30	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 -	Przerwa	-	02-03-2027	14:30	14:45	00:15
9 z 10 Docenianie i informacja zwrotna; cele i wartości zespołu	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	02-03-2027	14:45	15:40	00:55
10 z 10 -	Walidacja	KAROLINA DZIDA	02-03-2027	15:40	16:00	00:20

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:40
w tym suma godzin walidacji	00:20
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 2004 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	1 549,80 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 260,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	193,73 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	157,50 PLN
--------------------------	------------

Liczba godzin usługi

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

Liczba godzin zegarowych usługi	08:00
---------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROLINA DZIDA

Karolina Dzida-Maj od pow. 20 lat pracuje w biznesie na styku zarządzania zespołami, strategii i rozwoju organizacji, przeprowadzając dotychczas ponad 400 szkoleń biznesowych oraz blisko 1100 konsultacji B2B, potwierdzonych planami rozwoju wypracowanymi wspólnie z klientami. Jako Lider Zespołu i Doradca w programach Google Polska (2017–2023) odpowiadała za definiowanie celów, motywowanie pracowników oraz zarządzanie zmianą i sytuacjami kryzysowymi w zespole. Od 2024 roku, jako Dyrektor ds. Rozwoju Klienta i współwłaścicielka SparkFlowPro w Poznaniu, projektuje programy rozwojowe i prowadzi szkolenia z zakresu zarządzania oraz budowania zaangażowania zespołów.

Doświadczenie w zarządzaniu ludźmi zdobywała również jako właścicielka agencji marketingowej (2011–2017), gdzie odpowiadała za budżety, projekty i zespół przy realizacji projektów unijnych z zakresu IT. W 2025 roku uzyskała certyfikat trenerki odporności psychicznej w ramach MTQ Product Family (AQR International, nr licencji MTQ1238972) – narzędzia bezpośrednio dotyczącego mechanizmów motywacji, barier zaangażowania (prokrastynacja, wypalenie zawodowe) i zarządzania energią, będących tematem tego szkolenia.

Ukończyła studia MBA na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu, studia magisterskie z zarządzania w specjalizacji coaching i rozwój zawodowy oraz studia podyplomowe z psychologii zarządzania w WSB Merito Poznań. Posiada certyfikat Coach IACBE oraz PRINCE2® Foundation in Project Management, AXELOS

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują e-mailem prezentację szkoleniową w formacie PDF, obejmującą wszystkie tematy programu: mechanizmy motywacji, bariery zaangażowania (prokrastynacja, perfekcjonizm, wypalenie zawodowe), nadawanie sensu pracy, zarządzanie energią w ciągu dnia pracy, różnicę między dyscypliną a motywacją, zasadę planu minimum, zdrowe nawyki, a także motywowanie innych: wywieranie konstruktywnego wpływu, autonomię i poczucie sprawczości w zespole, docenianie i informację zwrotną oraz cele i wartości zespołu.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane do osób pełnoletnich. Nie jest wymagane wykształcenie kierunkowe ani wcześniejsza wiedza specjalistyczna. Wskazane, choć nieobowiązkowe, doświadczenie w pracy zespołowej lub w kierowaniu zespołem. Do udziału w walidacji uczestnik potrzebuje własnego smartfona z dostępem do internetu.

Informacje dodatkowe

Szkolenie kończy się walidacją efektów uczenia się w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Certyfikat ukończenia otrzymują uczestnicy, którzy zaliczą test z wynikiem co najmniej 70%.

Podstawa prawna - zwolnienie z VAT

Usługa jest zwolniona z podatku od towarów i usług na podstawie § 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 (Dz. U. z 2023 r. poz. 955 z późn. zm.) - jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych. Dostawca usług jest czynnym podatnikiem VAT i nie korzysta ze zwolnienia podmiotowego, o którym mowa w art. 113 ust. 1 ustawy o podatku od towarów i usług. Warunkiem zastosowania zwolnienia jest finansowanie usługi w co najmniej 70% ze środków publicznych. Uczestnik lub pracodawca składa w tym zakresie oświadczenie przed rozpoczęciem usługi. Faktura zostanie wystawiona ze stawką „zw”.

Adres

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

Usługa realizowana w sali szkoleniowej w Poznaniu. Sala znajduje się na 2. piętrze budynku wyposażonego w windę. Budynek jest w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, w tym osób poruszających się na wózkach. Dogodny dojazd komunikacją miejską. W pobliżu dostępny parking publiczny, z miejscami dla osób z niepełnosprawnością.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Martyna Urbaniak

E-mail biuro@sparkflowpro.pl

Telefon (+48) 514 763 743