



KAROLINA DZIDA -
MAJ

Brak ocen dla tego dostawcy

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
- 09.11.2026 do 09.11.2026

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. Nie jest wymagana wcześniejsza wiedza specjalistyczna; wskazane doświadczenie w pracy zespołowej lub w kierowaniu zespołem.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	26-10-2026
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. Po szkoleniu uczestnik charakteryzuje mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej, rozróżnia motywację i dyscyplinę w realizacji celów zawodowych, identyfikuje bariery obniżające zaangażowanie, charakteryzuje sposoby zarządzania

energiją i projektowania środowiska pracy, rozróżnia postawy lidera wzmacniające i osłabiające motywację zespołu, dobiera sposób doceniania informacji zwrotnej do sytuacji.

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; 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; 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; 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; 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.	Identyfikuje w opisanej sytuacji zachowanie lidera wspierające autonomię i poczucie sprawczości; rozróżnia konstruktywne i nieskuteczne sposoby wywierania wpływu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sposób doceniania i udzielania informacji zwrotnej do sytuacji zespołowej.	Przyporządkowuje formę informacji zwrotnej do celu rozmowy i sytuacji pracownika; wskazuje komunikat doceniający spójny z celami i wartościami zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 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.

Szkolenie trwa od 8:00 do 16:00 i obejmuje 7 godzin zegarowych zajęć. Pozostały czas stanowią przerwy, które nie są wliczone do czasu usługi. Liczebność grupy zapewnia aktywny udział wszystkich uczestników. Szkolenie kończy się walidacją efektów uczenia się w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

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	09-11-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 10 -	Przerwa	-	09-11-2026	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 10 Bariery zaangażowania: prokrastynacja, perfekcjonizm, wypalenie zawodowe	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	09-11-2026	09:45	11:15	01:30
4 z 10 -	Przerwa	-	09-11-2026	11:15	11:30	00:15
5 z 10 Sens pracy, zarządzanie energią, plan minimum i nawyki	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	09-11-2026	11:30	13:00	01:30
6 z 10 -	Przerwa	-	09-11-2026	13:00	13:15	00:15
7 z 10 Motywowanie innych: postawa lidera, autonomia i poczucie sprawczości	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	09-11-2026	13:15	14:30	01:15
8 z 10 -	Przerwa	-	09-11-2026	14:30	14:45	00:15
9 z 10 Docenianie i informacja zwrotna; cele i wartości zespołu	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	09-11-2026	14:45	15:40	00:55
10 z 10 -	Walidacja	KAROLINA DZIDA	09-11-2026	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

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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, 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

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych powiązanych z programem z dostępem po szkoleniu, a po zaliczeniu testu – certyfikat ukończenia.

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.

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%.

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