



HSS ŁUKASZ
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

1 108 ocen

Szkolenie: Świadome zarządzanie karierą – rozwój kompetencji osobistych, zawodowych i przedsiębiorczych

Numer usługi 2026/07/31/119329/3721814

📍 Jagniątków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 16.10.2026 do 18.10.2026

4 320,00 PLN brutto

4 320,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do przedsiębiorców, osób prowadzących działalność gospodarczą, kadry zarządzającej, pracowników, osób planujących rozwój zawodowy oraz osób pozostających bez zatrudnienia, które chcą zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku pracy poprzez rozwój kompetencji osobistych, społecznych i zawodowych.

Usługa jest również odpowiednia dla osób planujących zmianę ścieżki zawodowej, powrót na rynek pracy lub rozpoczęcie działalności gospodarczej. Uczestnicy zdobędą praktyczne narzędzia wspierające planowanie kariery, rozwój przedsiębiorczości, skuteczną komunikację, zarządzanie własnym potencjałem oraz budowanie dobrostanu psychofizycznego jako elementu efektywnego funkcjonowania w życiu zawodowym.

Nie występują dodatkowe wymagania.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomego planowania i rozwoju kariery zawodowej oraz efektywnego funkcjonowania w środowisku pracy poprzez rozwój kompetencji osobistych, społecznych i zawodowych. Uczestnicy przygotowują się do diagnozowania własnego potencjału zawodowego, planowania ścieżki rozwoju, skutecznej komunikacji interpersonalnej, profesjonalnej autoprezentacji oraz budowania trwałych relacji z klientami, współpracownikami i partnerami biznesowymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje własny potencjał zawodowy oraz identyfikuje mocne strony i obszary wymagające rozwoju.	Uczestnik wskazuje swoje mocne strony i obszary rozwojowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik interpretuje wyniki przeprowadzonej diagnozy kompetencji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik uzasadnia wpływ zidentyfikowanych kompetencji na rozwój zawodowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przygotowuje indywidualny plan rozwoju zawodowego z uwzględnieniem celów i działań rozwojowych.	Uczestnik formułuje cele rozwojowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik planuje działania prowadzące do osiągnięcia wyznaczonych celów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik określa zasoby niezbędne do realizacji planu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady skutecznej komunikacji i profesjonalnej autoprezentacji w sytuacjach zawodowych.	Uczestnik dobiera sposób komunikacji do sytuacji zawodowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prezentuje własne stanowisko z wykorzystaniem zasad skutecznej komunikacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje elementy profesjonalnej autoprezentacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik dobiera metody wspierające zarządzanie stresem, motywacją i efektywnością pracy.	Uczestnik analizuje źródła stresu w środowisku zawodowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera metody zwiększające odporność psychiczną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik planuje działania wspierające efektywność wykonywanej pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje działania wspierające rozwój przedsiębiorczości oraz świadome zarządzanie finansami i rozwojem zawodowym.	Uczestnik analizuje możliwości rozwoju zawodowego lub przedsiębiorstwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera rozwiązania wspierające realizację celów zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik przygotowuje plan wdrożenia wybranych działań po zakończeniu szkolenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 przygotowuje uczestników do świadomego planowania i rozwoju kariery zawodowej oraz efektywnego funkcjonowania w środowisku pracy poprzez rozwój kompetencji osobistych, społecznych i zawodowych. Uczestnicy przygotowują się do diagnozowania własnego potencjału zawodowego, planowania ścieżki rozwoju, skutecznej komunikacji interpersonalnej, profesjonalnej autoprezentacji oraz budowania trwałych relacji z klientami, współpracownikami i partnerami biznesowymi.

Usługa skierowana jest do przedsiębiorców, osób prowadzących działalność gospodarczą, kadry zarządzającej, pracowników, osób planujących rozwój zawodowy oraz osób pozostających bez zatrudnienia, które chcą zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku pracy poprzez rozwój kompetencji osobistych, społecznych i zawodowych.

Usługa jest również odpowiednia dla osób planujących zmianę ścieżki zawodowej, powrót na rynek pracy lub rozpoczęcie działalności gospodarczej. Uczestnicy zdobędą praktyczne narzędzia wspierające planowanie kariery, rozwój przedsiębiorczości, skuteczną komunikację, zarządzanie własnym potencjałem oraz budowanie dobrostanu psychofizycznego jako elementu efektywnego funkcjonowania w życiu zawodowym.

Nie występują dodatkowe wymagania.

Warunkiem uzyskania certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć.

Zajęcia realizowane będą metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Ramowy program usługi:

DZIEŃ I (8 godzin) - Diagnoza potencjału zawodowego i planowanie ścieżki kariery

Moduł 1. Poznanie własnego potencjału zawodowego (2 h)

- testy predyspozycji zawodowych
- analiza mocnych stron i talentów
- identyfikacja kompetencji miękkich i twardych
- określenie indywidualnych zasobów zawodowych

Moduł 2. Odkrywanie własnych wartości i motywacji (2 h)

- analiza wartości wpływających na wybory zawodowe
- określenie indywidualnych potrzeb rozwojowych
- diagnoza stylów działania
- rozpoznawanie źródeł motywacji

Moduł 3. Projektowanie ścieżki kariery (1 h)

- możliwości rozwoju zawodowego
- rozwój przedsiębiorczości
- zmiana zawodu lub branży
- wyznaczanie celów zawodowych

Moduł 4. Indywidualny plan rozwoju (2 h)

- opracowanie planu kariery
- analiza barier i możliwości
- planowanie rozwoju kompetencji
- przygotowanie planu działań po szkoleniu

DZIEŃ II (8 godzin) - Kompetencje interpersonalne i skuteczność zawodowa

Moduł 5. Komunikacja interpersonalna w życiu zawodowym (2 h)

- skuteczna komunikacja
- aktywne słuchanie
- komunikacja asertywna
- budowanie relacji zawodowych
- rozwiązywanie sytuacji konfliktowych

Moduł 6. Autoprezentacja i profesjonalny wizerunek (2 h)

- budowanie pewności siebie
- świadoma autoprezentacja
- komunikacja niewerbalna
- marka osobista
- prezentowanie swoich kompetencji

Moduł 7. Motywacja i odporność psychiczna (1 h)

- motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
- budowanie zaangażowania
- zarządzanie emocjami
- radzenie sobie ze stresem
- przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Moduł 8. Zarządzanie energią i dobrostan jako element efektywności zawodowej (2 h)

- techniki oddechowe wspierające koncentrację
- ćwiczenia poprawiające uważność i redukcję napięcia
- elementy świadomego ruchu wspierające ergonomię pracy
- regeneracja jako narzędzie zwiększania efektywności zawodowej
- budowanie własnych nawyków wspierających dobrostan psychofizyczny

DZIEŃ III (8 godzin) - Rozwój finansowy, przedsiębiorczość i wdrażanie zmian

Moduł 9. Zarządzanie finansami osobistymi i zawodowymi (2 h)

- planowanie budżetu
- bezpieczeństwo finansowe
- świadome zarządzanie wydatkami
- podstawy planowania finansowego

Moduł 10. Przedsiębiorczość i rozwój zawodowy (1 h)

- kompetencje przyszłości
- rozwój działalności gospodarczej
- możliwości rozwoju zawodowego
- networking i współpraca

Moduł 11. Budowanie własnej marki i plan wdrożenia (3 h)

- wyznaczanie celów metodą SMART
- budowanie marki osobistej
- planowanie działań rozwojowych
- tworzenie indywidualnej strategii rozwoju
- opracowanie indywidualnego planu działania
- wymiana doświadczeń uczestników

Moduł 12. Walidacja (1 h)

- Walidacja - obserwacja w warunkach stymulowanych

Obserwacja w warunkach symulowanych

Ocena uczestnika podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych.

Zakres obserwacji:

- zaangażowanie uczestnika w ćwiczenia,
- poprawność wykonywania ćwiczeń
- umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce,
- samodzielność działania.

Narzędzie: karta obserwacji zawierająca 4 powyższe kryteria oceny.

Sposób oceny:

Każde kryterium oceniane w skali 0–2 pkt:

- 0 pkt – brak wykonania / wykonanie niepoprawne,
- 1 pkt – wykonanie częściowo poprawne,
- 2 pkt – wykonanie poprawne.

Maksymalna liczba punktów: 8 pkt

Próg zaliczenia:60%

Kryteria zaliczenia szkolenia:

Uczestnik uzyskuje pozytywny wynik walidacji, jeżeli:

- uzyska min. **60% punktów z wywiadu swobodnego**,
- uzyska min. **60% punktów z obserwacji**,
- uczestniczy w min. **80% zajęć**,
- wykazuje umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce.

Formy zajęć: warsztat strategiczny, ćwiczenia rozwojowe, praca indywidualna i w grupie, elementy coachingu, krąg podsumowujący.

Warunki logistyczne: Zajęcia będą odbywały się w pełni wyposażonej sali szkoleniowej. Organizator szkolenia zapewnia materiały do realizacji zadań praktycznych. Nie jest wymagane specjalne przygotowanie się do szkolenia.

Czas poświęcony na zajęcia teoretyczne: 6,5 godziny

Czas poświęcony na zajęcia praktyczne: 13,5 godziny

Czas przerw: 3 godziny

Czas poświęcony na walidację: 1 godzina

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Moduł 1. Poznanie własnego potencjału zawodowego - teoria	Zajęcia	Marta Turksezer	16-10-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 21 Moduł 1. Poznanie własnego potencjału zawodowego - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	16-10-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 21 Moduł 2. Odkrywanie własnych wartości i motywacji - teoria	Zajęcia	Marta Turksezer	16-10-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 21 Moduł 2. Odkrywanie własnych wartości i motywacji - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	16-10-2026	11:30	13:00	01:30
5 z 21 -	Przerwa	-	16-10-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 21 Moduł 3. Projektowanie ścieżki kariery - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	16-10-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 21 Moduł 4. Indywidualny plan rozwoju - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	16-10-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 21 Moduł 5. Komunikacja interpersonalna w życiu zawodowym - teoria	Zajęcia	Marta Turksezer	17-10-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 21 Moduł 5. Komunikacja interpersonalna w życiu zawodowym - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	17-10-2026	10:00	11:00	01:00
10 z 21 Moduł 6. Autoprezentacja i profesjonalny wizerunek - teoria	Zajęcia	Marta Turksezer	17-10-2026	11:00	12:00	01:00
11 z 21 Moduł 6. Autoprezentacja i profesjonalny wizerunek - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	17-10-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 21 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 21 Moduł 7. Motywacja i odporność psychiczna - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	17-10-2026	14:00	15:00	01:00
14 z 21 Moduł 8. Zarządzanie energią i dobrostan jako element efektywności zawodowej - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	17-10-2026	15:00	17:00	02:00
15 z 21 Moduł 9. Zarządzanie finansami osobistymi i zawodowymi - teoria	Zajęcia	Marta Turksezer	18-10-2026	09:00	10:00	01:00
16 z 21 Moduł 9. Zarządzanie finansami osobistymi i zawodowymi - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	18-10-2026	10:00	11:00	01:00
17 z 21 Moduł 10. Przedsiębiorczość i rozwój zawodowy - teoria	Zajęcia	Marta Turksezer	18-10-2026	11:00	12:00	01:00
18 z 21 Moduł 11. Budowanie własnej marki i plan wdrożenia - teoria	Zajęcia	Marta Turksezer	18-10-2026	12:00	13:00	01:00
19 z 21 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 21 Moduł 11. Budowanie własnej marki i plan wdrożenia - praktyka	Zajęcia	Marta Turksezer	18-10-2026	14:00	16:00	02:00
21 z 21 -	Walidacja	-	18-10-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	4 320,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Liczba godzin usługi

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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Turksezer

Marta Turksezer to przedsiębiorczyni i trenerka z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu własnej działalności gospodarczej. Od kilku lat zarządza sklepem z produktami orientalnymi w Drożkowie pod Zieloną Górą, dzięki czemu posiada praktyczne doświadczenie w zakresie organizacji pracy, zarządzania finansami, budowania relacji z klientami oraz rozwoju przedsiębiorczości.

W pracy szkoleniowej koncentruje się na rozwoju osobistym i zawodowym, planowaniu kariery, wzmacnianiu motywacji, budowaniu pewności siebie oraz kształtowaniu nawyków wspierających skuteczność zawodową. Wspiera uczestników w rozpoznawaniu mocnych stron, wartości, zasobów i barier oraz przekładaniu ich na konkretne cele i plany działania.

Prowadzi również zajęcia dotyczące dobrostanu psychofizycznego i finansowego, zarządzania energią, koncentracją, stresem i finansami osobistymi. Doświadczenie biznesowe wykorzystuje w obszarach przedsiębiorczości, planowania finansowego, budowania marki osobistej i wdrażania zmian.

Posiada ponad 3 lata doświadczenia szkoleniowego, zrealizowała ponad 20 warsztatów i szkoleń oraz ponad 200 godzin zajęć.

Jej doświadczenie i kompetencje są bezpośrednio związane z zakresem szkolenia „Świadome zarządzanie karierą – rozwój kompetencji osobistych, zawodowych i przedsiębiorczych”, w szczególności w obszarze rozpoznawania własnego potencjału, motywacji i wartości, planowania ścieżki rozwoju, budowania pewności siebie i marki osobistej, dobrostanu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów dydaktycznych, w tym:

- skrypt szkoleniowy w formie PDF,
- zestaw ćwiczeń i kart pracy.

Materiały przekazywane są uczestnikom w formie drukowanej na każdy moduł osobny komplet do pracy w zakresie tego modułu.

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z podatku VAT na podstawie: art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 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 2018 r. poz. 701).

Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzone istą obecności.

Koszty noclegu, wyżywienia i dojazdu uczestnicy pokrywają we własnym zakresie.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje:

- **certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji**, wydany po pozytywnym zaliczeniu procesu walidacji.

Adres

Jagniątków 13
58-570 Jagniątków
woj. dolnośląskie

Villa Sattva

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ALICJA NOWAK

E-mail alicja.mnowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919