



OZGA GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

2 454 oceny

Power Skills w praktyce – motywacja, odporność psychiczna i skuteczne zarządzanie stresem - szkolenie

Numer usługi 2026/09/01/134432/3782761

📍 Poznań
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 19:00 h
📅 08.10.2026 do 22.10.2026

2 870,00 PLN brutto
2 870,00 PLN netto
151,05 PLN brutto/h
151,05 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest **do pracowników wszystkich szczebli organizacji, niezależnie od zajmowanego stanowiska i obszaru zawodowego**, którzy chcą rozwijać kompetencje związane z inteligencją emocjonalną, motywacją, odpornością psychiczną oraz skutecznym funkcjonowaniem w środowisku pracy.

W szczególności szkolenie jest przeznaczone dla osób, które w swojej pracy współpracują z innymi, komunikują się z klientami lub współpracownikami, pracują pod presją czasu, mierzą się ze zmianami, sytuacjami stresującymi lub wymagającymi emocjonalnie oraz chcą zwiększyć swoją skuteczność osobistą i zawodową.

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego przygotowania ani specjalistycznej wiedzy.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

07-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego wykorzystywania inteligencji emocjonalnej w środowisku pracy, rozpoznawania własnych emocji i ich wpływu na zachowanie oraz podejmowane decyzje, a także do skutecznego regulowania reakcji w sytuacjach zawodowych. Uczestnik wzmacnia również motywację wewnętrzną, zaangażowanie i odpowiedzialność za realizację celów zawodowych. Buduje nawyki wspierające efektywność, dobrostan oraz skuteczne funkcjonowanie w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętność: Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem w sytuacjach zawodowych.	Rozpoznaje własne reakcje na stres i presję.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje źródła stresu występujące w środowisku pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera techniki radzenia sobie ze stresem odpowiednio do sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje strategie wspierające zachowanie efektywności i kontroli emocjonalnej w trudnych sytuacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętność: Wykorzystuje narzędzia do budowania motywacji.	Definiuje oraz charakteryzuje źródła motywacji i metody zwiększania zaangażowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy pozytywne relacje w pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje techniki motywacyjne oraz dostosowuje je do różnych osobowości i sytuacji;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Motywuje siebie i innych do działania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętność: Skutecznie wykorzystuje inteligencję emocjonalną.	Identyfikuje oraz charakteryzuje podstawy inteligencji emocjonalnej i rozumie jej znaczenie w pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zarządza emocjami i jest świadomy swoich emocji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Skutecznie rozpoznaje i kontroluje własne emocje.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zwiększa empatię i zdolność do budowania zaufania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętność: Wykorzystuje rezyliencję i zwiększa odporność na stres.	Identyfikuje techniki budowania rezyliencji i dbania o zdrowie psychiczne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki relaksacyjne i radzę sobie ze stresem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy pozytywną atmosferę w miejscu pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wzmacnia lojalność i satysfakcję klientów poprzez personalizowane podejście.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wymienia podstawowe elementy inteligencji emocjonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia samoświadomość, samoregulację, empatię i kompetencje społeczne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wiedza: Identyfikuje elementy inteligencji emocjonalnej oraz wyjaśnia ich znaczenie w codziennym życiu.	Rozpoznaje zachowania sprzyjające budowaniu zaufania i pozytywnych relacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje podstawowe metody budowania odporności psychicznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia czynniki wpływające na motywację wewnętrzną i zaangażowanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wiedza: Charakteryzuje metody wzmacniania odporności psychicznej oraz motywacji	Wskazuje metody wspierające dobrostan, regenerację i skuteczność działania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Wykazuje gotowość do świadomego zarządzania własnymi emocjami, motywacją i reakcjami w sytuacjach zawodowych oraz do konstruktywnego funkcjonowania w warunkach stresu i zmiany.	Rozpoznaje własne reakcje emocjonalne i ich wpływ na zachowanie w sytuacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera adekwatny sposób reagowania w sytuacjach stresu, presji lub zmiany.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje działania wspierające własną odporność psychiczną, regenerację i efektywne funkcjonowanie w pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje zachowania wspierające konstruktywną współpracę i utrzymanie zaangażowania.	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

PROGRAM RAMOWY: Power Skills w praktyce – motywacja, odporność psychiczna i skuteczne zarządzanie stresem - szkolenie

MODUŁ I. Inteligencja emocjonalna i samoświadomość w środowisku pracy

- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej jako kompetencji przyszłości w biznesie – zajęcia praktyczne.
- Budowanie samoświadomości oraz rozpoznawanie własnych emocji i ich wpływu na podejmowane decyzje – zajęcia praktyczne.
- Rozwijanie umiejętności samoregulacji emocji w sytuacjach zawodowych – zajęcia praktyczne.

MODUŁ II. Rezyliencja i odporność psychiczna

- Rozwijanie odporności psychicznej oraz elastyczności w obliczu zmian i wyzwań zawodowych – zajęcia praktyczne.
- Stosowanie strategii radzenia sobie ze stresem, presją i niepewnością – zajęcia praktyczne.
- Budowanie dobrostanu psychicznego i utrzymywanie równowagi pomiędzy efektywnością a regeneracją – zajęcia praktyczne.

MODUŁ III Motywacja i zaangażowanie

- Rozwijanie motywacji wewnętrznej oraz poczucia odpowiedzialności za własny rozwój – zajęcia praktyczne.
- Poznanie czynników wpływających na zaangażowanie i efektywność pracy – zajęcia praktyczne.
- Wyznaczanie celów oraz budowanie nawyków wspierających realizację zadań zawodowych – zajęcia praktyczne.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacja w warunkach symulowanych.

Usługa będzie realizowana z wykorzystaniem aktywizujących metod pracy, angażujących uczestników w praktyczne zastosowanie zdobywanej wiedzy. W trakcie szkolenia zastosowane zostaną:

- ćwiczenia praktyczne, symulacje sytuacyjne, analiza studiów przypadków, techniki relaksacyjne i oddechowe, dyskusje grupowe, a także testy i zadania praktyczne służące utrwaleniu oraz weryfikacji nabytych kompetencji.

Walidacja: Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona z wykorzystaniem dwóch metod. Uczestnicy rozwiążą test teoretyczny na platformie Testportal.pl. Dodatkowo uczestnicy wezmą udział w zadaniach i symulacjach sytuacji zawodowych, podczas których walidator oceni sposób reagowania na stres, rozwiązywania trudnych sytuacji oraz współpracy z innymi.

- Czas trwania: 19 godzin
- Przerwy wliczają się do czasu trwania szkolenia i są ustalone wg. zasad: dla dnia szkoleniowego zajęć merytorycznych wraz z walidacją trwającego poniżej 2 godzin – brak przerw, • dla dnia szkoleniowego zajęć merytorycznych wraz z walidacją trwającego od 2 godzin do poniżej 4 godz. 30 minut – przerwa minimum 15 minut, maksymalny czas przerw 30 minut, • dla dnia szkoleniowego zajęć merytorycznych wraz z walidacją trwającego od 4 godzin 30 minut – przerwa minimum 60 minut, maksymalny czas przerw 75 minut.
- Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarze wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.
- Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie

„Usługodawca oświadcza, że proces walidacji jest zgodny z wytycznymi BUR.”

Warunki niezbędne do spełnienia (przez uczestników usługi), aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- minimalny poziom wykształcenia: nie jest wymagane
 - minimalne doświadczenie i wiedza uczestników: min. 3 miesiące pracy w firmie
 - doświadczenie zawodowe: nie ma znaczenia
 - aktywność w trakcie prowadzenia usługi: udzielania informacji, angażowanie się w realizację usługi
 - minimalny poziom obecności na zajęciach 80%
 - minimalna liczba pracowników firmy, która powinna wziąć udział w usłudze - zgodnie z kartą usługi
-

UZUPEŁNIENIE INFORMACJI DODATKOWYCH:

- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS.
- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.
- Usługa rozwojowa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills).
- Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).
- Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot, z którym pracodawca lub delegowany pracownik korzystający ze wsparcia są powiązani kapitałowo lub osobowo.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta lub partnera w danym projekcie oraz przez podmiot powiązany z Beneficjentem lub partnerem kapitałowo lub osobowo
- Usługodawca oświadcza, że proces walidacji jest zgodny z wytycznymi BUR

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Rozwijanie inteligencji emocjonalnej jako kompetencji przyszłości w biznesie – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	08-10-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	08-10-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 16 Budowanie samoświadomości oraz rozpoznawanie własnych emocji i ich wpływu na podejmowane decyzje – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	08-10-2026	11:30	13:30	02:00
4 z 16 -	Przerwa	-	08-10-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 16 Rozwijanie umiejętności samoregulacji emocji w sytuacjach zawodowych – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	08-10-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 16 Rozwijanie odporności psychicznej oraz elastyczności w obliczu zmian i wyzwań zawodowych – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	15-10-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 16 -	Przerwa	-	15-10-2026	10:30	11:00	00:30
8 z 16 Stosowanie strategii radzenia sobie ze stresem, presją i niepewnością – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	15-10-2026	11:00	12:30	01:30
9 z 16 -	Przerwa	-	15-10-2026	12:30	13:00	00:30
10 z 16 Budowanie dobrostanu psychicznego i utrzymywanie równowagi pomiędzy efektywnością a regeneracją – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	15-10-2026	13:00	15:00	02:00
11 z 16 Rozwijanie motywacji wewnętrznej oraz poczucia odpowiedzialności za własny rozwój – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	22-10-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 16 -	Przerwa	-	22-10-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Poznanie czynników wpływających na zaangażowanie i efektywność pracy – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	22-10-2026	11:00	12:30	01:30
14 z 16 -	Przerwa	-	22-10-2026	12:30	13:00	00:30
15 z 16 Wyznaczanie celów oraz budowanie nawyków wspierających realizację zadań zawodowych – zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Sławomir Pawlik	22-10-2026	13:00	14:30	01:30
16 z 16 -	Walidacja	-	22-10-2026	14:30	15:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	19:00
w tym suma godzin zajęć	15:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	21:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 870,00 PLN
--	--------------

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 870,00 PLN
---	--------------

Koszt osobogodziny brutto	151,05 PLN
----------------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	151,05 PLN
---------------------------------	------------

Liczba godzin usługi

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

Liczba godzin zegarowych usługi	19:00
---------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sławomir Pawlik

Doświadczony trener, manager, konsultant biznesowy. Przez 6 lat pracował na stanowiskach kierowniczych w agencji marketingowej, gdzie był odpowiedzialny za zarządzanie projektami, optymalizację – od przygotowania poprzez ich realizację oraz rozliczenie. Ponad 8 lat był związany z grupą NEUCA – koordynowanie oraz usprawnianie procesów, realizacji projektów marketingowych, CSR, współpraca z podmiotami zewnętrznymi, zarządzanie podległymi zespołami. Od 15 lat jest także zewnętrznym konsultantem dla firm w zakresie: zarządzanie, tworzenie kultury organizacyjnej, strategia, procesy - optymalizacja, samodoskonalenie, mapowanie, zarządzanie projektami od pomysłu po realizację. Posiada wykształcenie wyższe – magisterskie – Collegium Da Vinci – marketing polityczny oraz dziennikarstwo. Poza doświadczeniem praktycznym w zakresie zarządzania projektami oraz procesami posiada wiedzę potwierdzoną ukończonymi kursami i studiami podyplomowymi jak m.in. Studia podyplomowe/ alternatywny program MBA - MANAGEMENT. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat: aktywnie prowadzi szkolenia dla firm, m.in. w ramach tematyki niniejszego szkolenia. Pracował m.in. z takimi firmami jak Grupa Lion, Darpol, Marmorin, ITA Polska.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- prezentacja przygotowana przez trenera wraz z materiałami
- dostęp do literatury zgodnej z tematem szkolenia
- zestawy ćwiczeń dla uczestników szkolenia

Uzupełnienie do Informacji dodatkowej:

Uczestnik szkolenia otrzyma: Zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi - min 80 % obecności oraz zaliczenia zajęć w formie uzyskania wyniku pozytywnego 80% punktów z testu oraz pozytywnego wyniku z formy walidacji w postaci obserwacji w warunkach symulowanych." Materiały szkoleniowe - opisane w karcie usług

Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarze wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne. Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie.

Informacje dodatkowe

Uczestnik szkolenia otrzyma:

- Zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi - min 80 % obecności **oraz zaliczenia zajęć w formie uzyskania wyniku pozytywnego min. 80% punktów z walidacji zgodnie z kartą usługi**
- Materiały szkoleniowe - opisane w karcie usług

INFORMACJE DODATKOWE:

- Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.
- Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.
- Cena usługi nie odbiega od cen rynkowych oraz, że cena jest adekwatna do jej zakresu.

Cd. w programie ramowym.

Adres

ul. Wrzesińska 4
61-021 Poznań
woj. wielkopolskie

Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi: Usługa zostanie przeprowadzona w odpowiednio przygotowanej sali konferencyjnej, wyposażonej w klimatyzację, projektor multimedialny oraz flipchart. Pomieszczenie zapewni komfortowe warunki do realizacji zajęć dla wszystkich uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MARTA OZGA

E-mail marta.ozga@ozgaconsulting.com

Telefon (+48) 501 161 301