



OGRODOWIAK  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

78 ocen

## Efektywność osobista i zarządzanie sobą w czasie z wykorzystaniem metody Structogram® i treningu mentalnego – szkolenie

Numer usługi 2026/10/23/173263/3901174

📍 Borek Strzeliński

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 14.12.2026 do 14.12.2026

2 091,00 PLN brutto

1 700,00 PLN netto

261,38 PLN brutto/h

212,50 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Organizacja

### Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa jest skierowana do:

- osób prowadzących działalność gospodarczą,
- właścicieli i współwłaścicieli firm,
- menedżerów i kadry kierowniczej,
- pracowników produkcji i serwisu realizujących zadania pod presją terminów,
- osób indywidualnych zainteresowanych zwiększeniem efektywności osobistej, koncentracji i skuteczniejszym zarządzaniem sobą w czasie.

Szkolenie może być również wartościowe dla osób, które w pracy łączą wiele zadań, pracują w zmiennym tempie lub pod presją czasu.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

4

### Data zakończenia rekrutacji

07-12-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Efektywność osobista i zarządzanie sobą w czasie z wykorzystaniem metody Structogram® i treningu mentalnego – szkolenie” przygotowuje uczestnika do samodzielnego organizowania własnej pracy i czasu z uwzględnieniem jego profilu biostrukturalnego. Uczestnik uczy się formułować cele i ustalać priorytety, planować dzień pracy dopasowany do własnych predyspozycji oraz stosować techniki treningu mentalnego wspierające koncentrację, radzenie sobie z presją czasu.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                             | Kryteria weryfikacji                                                                                      | Metoda walidacji                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Analizuje wpływ własnej biostruktury na sposób organizacji pracy i wykorzystania czasu.        | Identyfikuje cechy dominującej biostruktury wpływające na tempo pracy, planowanie i podejmowanie decyzji. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                | Wskazuje typowe dla danego profilu biostrukturalnego źródła strat czasu i spadku efektywności.            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Formułuje cele i ustala priorytety własnej pracy.                                              | Formułuje cel zgodnie z zasadami dobrze sformułowanego celu.                                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                | Ustala kolejność zadań na przykładowy dzień pracy, uzasadniając wybór.                                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                | Dobiera sposób planowania dnia pracy do cech dominującej biostruktury.                                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Planuje czas pracy z uwzględnieniem własnego profilu biostrukturalnego.                        | Wskazuje sposoby współpracy z osobami o innym profilu przy realizacji wspólnych terminów.                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Stosuje techniki treningu mentalnego wspierające koncentrację i radzenie sobie z presją czasu. | Wymienia techniki treningu mentalnego wspierające koncentrację uwagi.                                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                | Dobiera technikę redukcji stresu do sytuacji pracy pod presją terminu.                                    | 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

Efektywność osobista i zarządzanie sobą w czasie z wykorzystaniem metody Structogram® i treningu mentalnego – szkolenie

Szkolenie odbywa się w 4-osobowych grupach, każdy z uczestników ma samodzielne stanowisko komputerowe.

### **Tryb i czas trwania szkolenia:**

Szkolenie prowadzone jest w trybie godzin zegarowych.

Całkowity czas szkolenia wynosi 8 godzin zegarowych, w tym:

- 7 godzin 15 minut zajęć teoretyczno-praktycznych,
- 45 minut przeznaczone na walidację.

Walidacja i przerwy są wliczone w koszt szkolenia: 2 przerwy 30-minutowe.

### **Program szkolenia:**

#### **DZIEŃ 1 – 09.12.2026**

##### **Moduł I – Wprowadzenie do szkolenia**

Przywitanie uczestników, omówienie oczekiwań, autodiagnoza sposobu wykorzystania czasu pracy.

##### **Moduł II – Biostruktura a styl pracy i podejście do czasu**

Wpływ dominującej biostruktury (Structogram®) na tempo pracy, sposób planowania, podejmowanie decyzji i reakcje na presję; typowe dla poszczególnych profili źródła strat czasu i spadku efektywności.

##### **Moduł III – Cele i priorytety**

Formułowanie celów zgodnie z zasadami dobrze sformułowanego celu; łączenie celów osobistych i zespołowych; ustalanie priorytetów dnia pracy; ćwiczenie: cele i priorytety na najbliższy tydzień.

##### **Moduł IV – Planowanie pracy dopasowane do biostruktury**

Dobór sposobu planowania dnia pracy do własnego profilu; szacowanie czasu zadań i rezerwy; współpraca osób o różnych profilach przy realizacji wspólnych terminów; ćwiczenie: plan dnia pracy.

##### **Moduł V – Koncentracja i energia w pracy – techniki treningu mentalnego**

Koncentracja uwagi i radzenie sobie z rozpraszaczami; zarządzanie energią w ciągu dnia; przerwy regeneracyjne; ćwiczenia koncentracji.

##### **Moduł VI – Praca pod presją czasu – stres i podejmowanie decyzji**

Źródła stresu związanego z terminami; techniki redukcji napięcia (oddech, wizualizacja, praca z dialogiem wewnętrznym); podejmowanie decyzji w sytuacjach pilnych.

## Moduł VII – Nawyki efektywności i plan wdrożenia

Budowanie i utrwalanie nawyków efektywnej pracy; automotywacja; przygotowanie indywidualnego planu wdrożenia zmian w codziennej pracy.

## Moduł VIII – Zakończenie szkolenia i walidacja

Podsumowanie zdobytej wiedzy, walidacja w formie testu teoretycznego (pytania wielokrotnego wyboru), badanie satysfakcji uczestników.

### Forma walidacji:

Walidacja przeprowadzana jest w formie testu teoretycznego, którego celem jest sprawdzenie poziomu przyswojenia wiedzy oraz zrozumienia kluczowych zagadnień omówionych podczas szkolenia.

### Struktura testu:

- Test składa się z 13 pytań.
- Zawiera pytania zamknięte (jednokrotnego i wielokrotnego wyboru) oraz pytania otwarte wymagające krótkiej odpowiedzi lub analizy.
- Próg zaliczenia testu wynosi 70%.

Pytania obejmują zakres tematyczny wszystkich modułów szkolenia, w tym m.in.:

- wpływ biostruktury na styl pracy i wykorzystanie czasu,
- formułowanie celów i ustalanie priorytetów,
- planowanie pracy dopasowane do profilu biostrukturalnego,
- techniki koncentracji i radzenia sobie z presją czasu.

### Organizacja walidacji:

- Test odbywa się indywidualnie przy stanowisku.
- Czas przeznaczony na rozwiązywanie testu wynosi ok. 20–30 minut.
- Po zakończeniu testu uczestnicy mogą omówić wyniki z trenerem prowadzącym (opcjonalnie, indywidualnie lub grupowo).

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują Certyfikat uczestnictwa.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

| Przedmiot / temat                                                       | Typ aktywności | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 10</b> Moduł I – Wprowadzenie do szkolenia                       | Zajęcia        | Radosław Ogrodowiak | 14-12-2026            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| <b>2 z 10</b> Moduł II – Biostruktura a styl pracy i podejście do czasu | Zajęcia        | Radosław Ogrodowiak | 14-12-2026            | 09:15               | 10:15               | 01:00         |
| <b>3 z 10</b> Moduł III – Cele i priorytety                             | Zajęcia        | Radosław Ogrodowiak | 14-12-2026            | 10:15               | 11:15               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                              | Typ aktywności | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 4 z 10 -                                                                       | Przerwa        | -                   | 14-12-2026            | 11:15               | 11:45               | 00:30         |
| 5 z 10 Moduł IV – Planowanie pracy dopasowane do biostruktury                  | Zajęcia        | Radosław Ogrodowiak | 14-12-2026            | 11:45               | 12:45               | 01:00         |
| 6 z 10 Moduł V – Koncentracja i energia w pracy – techniki treningu mentalnego | Zajęcia        | Radosław Ogrodowiak | 14-12-2026            | 12:45               | 13:45               | 01:00         |
| 7 z 10 -                                                                       | Przerwa        | -                   | 14-12-2026            | 13:45               | 14:15               | 00:30         |
| 8 z 10 Moduł VI – Praca pod presją czasu – stres i podejmowanie decyzji        | Zajęcia        | Radosław Ogrodowiak | 14-12-2026            | 14:15               | 15:15               | 01:00         |
| 9 z 10 Moduł VII – Nawyki efektywności i plan wdrożenia                        | Zajęcia        | Radosław Ogrodowiak | 14-12-2026            | 15:15               | 16:15               | 01:00         |
| 10 z 10 -                                                                      | Walidacja      | -                   | 14-12-2026            | 16:15               | 17:00               | 00:45         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 08:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 06:15         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:45         |
| 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, jeżeli 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 | 2 091,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 700,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 261,38 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 212,50 PLN   |

## Liczba godzin usługi

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

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Radosław Ogrodowiak

Konsultant, coach, trener mentalny i przedsiębiorca z ponad 20-letnim doświadczeniem w biznesie. Prowadził projekty doradcze i rozwojowe dla zespołów sprzedażowych, właścicieli firm oraz kadry menedżerskiej, koncentrując się na rozwijaniu kompetencji miękkich i efektywności osobistej.

W swojej pracy łączy doświadczenie praktyczne z różnych branż – od produkcji, przez usługi, po handel i e-commerce – wdrażając sprawdzone narzędzia również we własnych przedsięwzięciach biznesowych.

Posiada międzynarodowe i krajowe certyfikaty potwierdzające kompetencje w pracy rozwojowej:  
- 2024r. Certyfikowany Trener Structogram®,  
- 2022 r. Master Coach NLP (certyfikacja międzynarodowa),

- 2022 r. Trener Mentalny Sportu i Biznesu (Akademia Trenerów Mentalnych JBB).

Specjalizuje się w pracy z osobami indywidualnymi oraz zespołami nad rozwojem potencjału, poprawą komunikacji i budowaniem skutecznych relacji w środowisku biznesowym. W pracy trenerskiej stawia na praktyczne zastosowanie wiedzy, celowość działań i indywidualne podejście do uczestnika.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Przygotowane materiały do przeprowadzenia szkolenia:

- Prezentacja multimedialna – przejrzysta i ustrukturyzowana, zawierająca najważniejsze informacje oraz przykłady omawiane podczas szkolenia.
- Karta autodiagnozy wykorzystania czasu oraz arkusz celów i planu dnia pracy.
- Zestaw ćwiczeń z zakresu koncentracji i redukcji stresu.
- Case studies.
- Certyfikat ukończenia szkolenia – dokument potwierdzający udział i nabycie kompetencji zgodnie z programem szkolenia.

### Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania mniejszego niż 70% wartości netto szkolenia Dostawca Usługi naliczy VAT do kwoty netto.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z VAT tylko w przypadku, gdy dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%. Usługa korzysta wtedy ze zwolnienia z podatku VAT 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. 1784), jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Adres

ul. Nowowiejska 1  
57-160 Borek Strzelecki  
woj. dolnośląskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Karolina Ogrodowiak**

**E-mail** [biuro@heksogen.pl](mailto:biuro@heksogen.pl)

**Telefon** (+48) 530 244 174