

**Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie**

Numer usługi 2025/06/05/43841/2796474

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

165,00 PLN brutto/h

165,00 PLN netto/h

Spatium

Development Group

Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

5 900 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 16.12.2025 do 17.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Przedmiotowa usługa szkoleniowa skierowana jest dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji. Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	12-12-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie" przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami, identyfikacji źródeł braku pewności siebie, zarządzania stresem, przełamywania barier co zapewni im wzrost realizacji celów zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje pewność siebie w praktyce	identyfikuje obszary, w których brakuje pewności siebie w wykonywanych zadaniach i w zespole oraz określa konkretne działania do ich wzmocnienia, co przyczynia się do zwiększenia efektywności i motywacji wdraża techniki i strategie budowania pewności siebie, które pozwalają na identyfikowanie i wykorzystywanie własnych mocnych stron, co prowadzi do wzrostu zaangażowania i lojalności wobec firmy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa strategie radzenia sobie z krytyką i niepowodzeniami, co pozwala lepiej poradzić sobie w trudnych sytuacjach, a także przyczynia się do utrzymania pozytywnego środowiska pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża zasady asertywności w praktyce	wykorzystuje techniki oparte na asertywności, aby osiągać lepsze rezultaty w rozmowach biznesowych i negocjacjach kontraktów, co przyczynia się do wzrostu zysków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa strategie radzenia sobie z manipulacją i agresją w miejscu pracy, co przekłada się na poprawę atmosfery oraz redukcję stresu i absencji w firmie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza sobą w czasie	identyfikuje główne obszary marnowania czasu i określa strategię eliminacji strat czasowych, co prowadzi do zwiększenia efektywności i produktywności w firmie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wdraża systemy zarządzania czasem i priorytetyzacji zadań dla pracowników, co pozwala na lepszą organizację pracy i osiągnięcie celów firmy w wyznaczonym czasie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wykorzystuje techniki zarządzania stresem w pracy, aby być bardziej odpornym na presję czasu i obowiązków, co przyczynia się do utrzymania zdrowego i produktywnego środowiska pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa strategię utrzymania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, co pomaga unikać wypalenia zawodowego oraz przyczynia się do zwiększenia zaangażowania i lojalności wobec firmy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Pre-test. Definicja i znaczenie pewności siebie

- Wprowadzenie do koncepcji pewności siebie i jej znaczenia w różnych aspektach życia.
- Jak pewność siebie wpływa na nasze działania, relacje z innymi i sukces zawodowy?
- Różnica między pewnością siebie a arogancją, aby zrozumieć, jak zachować równowagę między pewnością siebie a szacunkiem dla innych.

Poznawanie siebie

- Audyt siebie
- Identyfikacja unikalnych talentów, umiejętności i osiągnięcia.
- Rola osobistych wartości i przekonań w budowaniu pewności siebie

Praca nad postrzeganiem siebie

- Praca z pozytywnym myśleniem i budowaniu pozytywnego obrazu siebie.
- Narzędzia wzmacniania pewności siebie i zmniejszania negatywnych myśli.
- Omówimy również techniki radzenia sobie z wątpliwościami i ograniczeniami, które mogą utrudniać rozwój pewności siebie.

ABC pewności siebie

- Sytuacje aktywujące brak pewności siebie
- Zniekształcenia poznawcze

Zarządzanie krytyką i odrzuceniem

- Radzenie sobie z krytyką i odrzuceniem w sposób konstruktywny i asertywny.
- Techniki odpowiadania na krytykę, brania jej pod uwagę i wykorzystywania jej do własnego rozwoju.
- Strategie radzenia sobie z odrzuceniem i rozczarowaniem, aby utrzymać pozytywne podejście i pewność siebie.

Wprowadzenie do zarządzania czasem

- Znaczenia efektywnego zarządzania czasem w życiu osobistym i zawodowym.
- Wyzwania związanych z zarządzaniem czasem.
- Prezentacja modeli zarządzania czasem, takich jak matryca Eisenhowera, technika Pomodoro, i ABCDE metoda priorytetów.

Identyfikacja celów i priorytetów

- SMART goal setting Dyskusja: Omówienie różnych rodzajów priorytetów i jak je identyfikować.
- Analiza SWOT osobistego czasu

Planowanie i organizacja

- Prezentacja technik planowania
- Tworzenie dziennego planu
- Strategie eliminacji rozproszenia uwagi i unikania rozpraszaczy.

Walidacja usługi - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Szkolenie adresowane jest osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji w zakresie niniejszego szkolenia. Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych. Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi. Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 20. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Pre-test. Definicja i znaczenie pewności siebie - prezentacja na żywo, ćwiczenia, chat	Grzegorz Iwańczyk	16-12-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	16-12-2025	10:00	10:15	00:15
3 z 15 Poznanie siebie - prezentacja na żywo, ćwiczenia, chat	Grzegorz Iwańczyk	16-12-2025	10:15	12:00	01:45
4 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	16-12-2025	12:00	12:45	00:45
5 z 15 Praca nad postrzeganiem siebie - prezentacja na żywo, ćwiczenia, chat	Grzegorz Iwańczyk	16-12-2025	12:45	14:15	01:30
6 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	16-12-2025	14:15	14:30	00:15
7 z 15 ABC pewności siebie - prezentacja na żywo, ćwiczenia, chat	Grzegorz Iwańczyk	16-12-2025	14:30	15:30	01:00
8 z 15 Zarządzanie krytyką i odrzuceniem - prezentacja na żywo, ćwiczenia, chat	Grzegorz Iwańczyk	17-12-2025	08:00	10:00	02:00
9 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	17-12-2025	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Wprowadzenie do zarządzania czasem - prezentacja na żywo, ćwiczenia, chat	Grzegorz Iwańczyk	17-12-2025	10:15	12:00	01:45
11 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	17-12-2025	12:00	12:45	00:45
12 z 15 Identyfikacja celów i priorytetów - prezentacja na żywo, ćwiczenia, chat	Grzegorz Iwańczyk	17-12-2025	12:45	14:15	01:30
13 z 15 Przerwa	Grzegorz Iwańczyk	17-12-2025	14:15	14:30	00:15
14 z 15 Planowanie i organizacja - prezentacja na żywo, ćwiczenia, chat	Grzegorz Iwańczyk	17-12-2025	14:30	15:15	00:45
15 z 15 Walidacja usługi - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Grzegorz Iwańczyk	17-12-2025	15:15	15:30	00:15

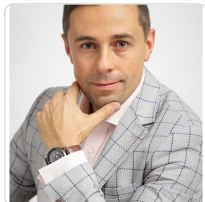
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	165,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grzegorz Iwańczyk

Trener, coach, mentor, przedsiębiorca. Absolwent SGH na kierunku Stosunki Międzynarodowe oraz Project Manager na Politechnice Warszawskiej. W 2017 roku zdobył certyfikat International Prosperity Coach. Posiada certyfikat trenerski Sprzedaży Naturalnej, metodologii DISC, Dynamiki Stresu wg Persolog®, a także CEE EmotionalMindfulness Mastery. Przepracował kilkanaście lat w dużych firmach z branży medialno-telekomunikacyjnej, obejmując m.in. stanowisko konsultanta, trenera oraz menadżera średniego szczebla. Posiada ponad 12-letnie dośw. menedżerskie w zakresie budowania wysoko wydajnych zespołów, prowadzenia projektów obsługowo-sprzedażowych oraz podnoszenia jakości. Jako coach i doradca rozwoju osobistego posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od dnia rozpoczęcia szkolenia. We wrześniu 2021 roku otrzymał w Warszawie tytuł Osobowości Roku w plebiscycie Medal Polskiej Przedsiębiorczości. Od ponad 20 lat wciela się w rolę trenera. Na salach szkoleniowych jako trener spędził już ponad 6000h. Stawia na praktyczność przekazywanej wiedzy oraz prezentowanych narzędzi. Od kilku lat prowadzi własny biznes w obszarze szkoleń, coachingu i mentoringu. Jest autorem książki: ZDALNIE STEROWANI-Jak sprawić, by rozwój osobisty przynosił realne zmiany w Twoim życiu? W ramach współpracy z czasopismami oraz portalami, stale publikuje artykuły z tematyki skutecznej komunikacji, osiągania celów, sprzedaży oraz równowagi życiowej. Email: iwancyk.grzegorz@gmail.com

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt, pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie.

Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych.
- Zwolnienie z 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).
- Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.
- Harmonogram z przerwami opracowano zgodnie z wymogami Znaku Jakości MSUES 2.0, co zapewnia efektywność nauki i komfort uczestników oraz potwierdza wysoką jakość świadczonej usługi.

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy zoom.us, do której Wykonawca usługi posiada licencję.

- uczestnik dysponuje urządzeniem spełniającym następujące wymagania sprzętowe: urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami; procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS; w zależności od platformy/rodzaju komunikatora, aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry: dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;
- uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Ważność linku - od rozpoczęcia szkolenia do jego zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Kontakt



Ewa Wąsowicz

E-mail ewa.wasowicz@spatiumdg.pl

Telefon (+48) 733 250 350