



TOMASZ GULAK

★★★★★ 4,9 / 5

87 ocen

Odkryj Swój Potencjał: Warsztat osobistej efektywności i działania z lekkością

Numer usługi 2025/06/22/142163/2828860

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 21.09.2025 do 22.09.2025

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

171,88 PLN brutto/h

171,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem



Grupa docelowa szkolenia

„Odkryj Swój Potencjał: Warsztat osobistej efektywności i działania z lekkością”

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą zwiększyć swoją efektywność w życiu osobistym i zawodowym, jednocześnie ucząc się działać z większą lekkością, równowagą i świadomością swoich zasobów.



Grupa docelowa:

- **Osoby pracujące zawodowo**, które czują, że mogą lepiej zarządzać swoim czasem i energią, ale nie wiedzą, jak skutecznie to robić.
- **Przedsiębiorcy i freelancerzy** szukający sposobów na zwiększenie efektywności działania bez przeciążenia i stresu.
- **Menadżerowie i liderzy**, którzy chcą rozwijać kompetencje zarządzania sobą, by lepiej wspierać swoje zespoły.
- **Osoby na początku kariery zawodowej** pragnące wypracować zdrowe nawyki efektywności i świadomego działania.
- **Wszyscy, którzy czują wypalenie, brak motywacji lub przeciążenie obowiązkami** i chcą odzyskać równowagę oraz energię do działania.
- **Osoby zainteresowane rozwojem osobistym i poszukujące narzędzi do lepszego wykorzystania**

Grupa docelowa usługi

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

20-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

 Cel edukacyjny szkolenia

„Odkryj Swój Potencjał: Warsztat osobistej efektywności i działania z lekkością”

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia i strategie zwiększające osobistą efektywność, umożliwiające działanie w sposób świadomy, zrównoważony i pełen lekkości, przy jednoczesnym minimalizowaniu stresu i przeciążenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi świadomie zarządzać czasem i priorytetami zgodnie z celami i wartościami	Przedstawia plan działania z jasną hierarchią zadań i uzasadnieniem priorytetów	Test teoretyczny
Stosuje techniki planowania i organizacji pracy, redukujące prokrastynację	Demonstruje korzystanie z narzędzi i metod (np. matryca Eisenhowera, technika Pomodoro)	Test teoretyczny
Identyfikuje i pracuje nad własnymi blokadami i przekonaniami hamującymi działanie	Prezentuje własne ograniczenia i opisuje sposoby ich przezwyciężania	Test teoretyczny
Stosuje metody relaksacji i regeneracji poprawiające równowagę psychofizyczną	Demonstruje praktykę wybranych technik relaksacyjnych i radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
Wprowadza pozytywne nawyki wspierające konsekwentne działanie	Przedstawia plan wdrożenia nawyków i raportuje postępy	Test teoretyczny

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

Ramowy program szkolenia (2 dni, 7:00–23:00)

Tytuł: Odkryj Swój Potencjał: Warsztat osobistej efektywności i działania z lekkością

Forma: intensywne warsztaty z dużą ilością ćwiczeń, pracy indywidualnej i grupowej, technik relaksacyjnych

17 DZIEŃ 1 – Świadome zarządzanie czasem, energią i priorytetami

Godzina	Temat / Aktywność	Forma pracy
7:00–7:30	Poranna rozgrzewka – techniki oddechowe i uważności	Ćwiczenia praktyczne
7:30–8:30	Śniadanie	—
8:30–9:00	Powitanie, cele i oczekiwania uczestników	Krąg otwierający
9:00–10:30	Zarządzanie czasem i priorytetami – narzędzia i metody	Wykład z ćwiczeniami
10:30–12:00	Eliminowanie prokrastynacji – praktyczne strategie	Warsztat praktyczny
12:00–12:30	Przerwa kawowa	—
12:30–14:00	Identyfikacja blokad i przekonań hamujących działanie	Praca indywidualna i dyskusja
14:00–15:00	Obiad	—
15:00–16:30	Techniki relaksacji i regeneracji – praktyka	Sesje relaksacyjne
16:30–17:00	Przerwa regeneracyjna	—
17:00–18:30	Planowanie działań i budowanie pozytywnych nawyków	Ćwiczenia praktyczne
18:30–19:30	Kolacja	—

19:30–21:00	Symulacje wdrażania planów działania	Praca indywidualna i grupowa
21:00–22:00	Krąg refleksji i dzielenie się doświadczeniami	Dyskusja grupowa
22:00–23:00	Sesja wyciszająca – medytacja i stretching	Relaksacja

17 DZIEŃ 2 – Działanie z lekkością i świadomością swoich zasobów

Godzina	Temat / Aktywność	Forma pracy
7:00–7:30	Poranna rozgrzewka – uważność i oddech	Ćwiczenia praktyczne
7:30–8:30	Śniadanie	—
8:30–10:00	Zarządzanie energią i redukcja przeciążenia	Warsztat, praktyczne narzędzia
10:00–11:30	Praktyka technik relaksacyjnych i radzenia sobie ze stresem	Sesje praktyczne
11:30–12:00	Przerwa kawowa	—
12:00–13:30	Konsolidacja wiedzy i praca nad indywidualnym planem działań	Praca indywidualna, coaching
13:30–14:30	Obiad	—
14:30–16:00	Wdrażanie nawyków i monitorowanie postępów	Ćwiczenia, plan działania
16:00–17:00	Przerwa regeneracyjna	—
17:00–18:30	Rozwijanie elastyczności i lekkości w działaniu	Warsztat praktyczny
18:30–19:30	Kolacja	—
19:30–21:00	Praca grupowa – wymiana doświadczeń i inspiracji	Dyskusja i ćwiczenia grupowe
21:00–22:00	Podsumowanie i planowanie dalszego rozwoju	Krąg zamykający
22:00–23:00	Sesja wyciszająca – medytacja i relaksacja	Relaksacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Część teoretyczna	Tomasz Gulak	21-09-2025	07:00	13:00	06:00
2 z 4 Część praktyczna	Tomasz Gulak	21-09-2025	13:00	23:00	10:00
3 z 4 Część teoretyczna	Tomasz Gulak	22-09-2025	07:00	13:00	06:00
4 z 4 część praktyczna	Tomasz Gulak	22-09-2025	13:00	23:00	10:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	171,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	171,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Gulak

Tomasz Gulak - Szkoleniowiec, mówca motywacyjny, trener, działacz społeczny, przedsiębiorca. Wieloletni manager zespołów w branży finansowej, informatycznej i turystycznej. Skuteczny handlowiec, headhunter, coach i trener rozwoju osobistego. Założyciel "Wyjdź przed Szereg" i pomysłodawca ogólnopolskiego cyklu wydarzeń "Kobieto - Wyjdź przed Szereg".

Związany nieprzerwanie od ponad 12 lat z szeroko pojętym rozwojem. Dzięki swoim działaniom wydobywa potencjał z ludzi, który często jest schowany bardzo głęboko. Jest typowym przykładem na to, że „chcieć to móc” i z powodzeniem wprowadza swoje wizje w życie. Jego optymizm jest magnesem na ludzi, dzięki czemu tworzy sieci fantastycznych kontaktów. Na scenie występował z najlepszymi i najbardziej znanymi mówcami w Polsce m.in. z Sebastianem Kotowem, czy Mateuszem Grzesiakiem. Jest również fundatorem Fundacji Wyjdź przed Szereg oraz autorem książki Wyjdź przed Szereg – Punkt Zwrotny.

Ambicja, chęć rozwoju oraz nieugięta wiara w lepsze jutro - te 3 rzeczy codziennie napędzają go do działania. Lubi wyzwania, dobrze odnajduje się w pracy z ludźmi. Jego dewiza życiowa brzmi "Wydź przed Szereg". Codziennie przed ten szereg wychodzi, gdzie z uśmiechem na ustach stawia czoła kolejnym wyzwaniom.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostaną dodatkowe materiały w formie cyfrowej

Adres

pl. Śreniawitów 9/3

35-017 Rzeszów

woj. podkarpackie

MB Premium - finance solutions

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Justyna Sbolewska

E-mail dofinansowaniaszkolen2024@gmail.com

Telefon (+48) 530 951 574