



AKADEMIA
ROZWOJU
OSOBISTEGO
"KOMPAS"
MAŁGORZATA
DUDEK

★★★★★ 4,8 / 5

5 423 oceny

Szkolenie Nawyki skuteczności

Numer usługi 2025/06/30/8826/2846672

📍 Lidzbark Warmiński / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 25.08.2025 do 26.08.2025

2 725,00 PLN brutto

2 725,00 PLN netto

170,31 PLN brutto/h

170,31 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie "Nawyki skuteczności" skierowane jest do osób dorosłych (powyżej 18 roku życia), które z własnej inicjatywy chcą podnosić swoje umiejętności i kompetencje, spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

- 1.1 mieszkają na terenie województwa warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego)
- 1.2 są zatrudnione na terenie województwa warmińsko-mazurskiego
- 1.3 pobierają naukę na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

22-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Szkolenie "Nawyki skuteczności" przygotowuje uczestnika do rozwoju osobistej i zawodowej skuteczności poprzez identyfikację, zmianę i wzmacnianie przekonań wpływających na codzienne działania, decyzje i relacje. Szkolenie uczy, jak budować trwałe nawyki wspierające osiągnięcie celów, zarządzanie sobą oraz efektywną współpracę z innymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wykorzystuje wiedzę dotyczącą przekonań w życiu prywatnym i zawodowym	charakteryzuje pojęcie przekonań	Test teoretyczny
	wymienia źródła przekonań (osobiste, społeczne, kulturowe)	Test teoretyczny
	wymienia, jak przekonania wpływają na myśli, emocje, działania i efektywność	Test teoretyczny
	wskazuje różnicę między przekonaniami wspierającymi a ograniczającymi	Test teoretyczny
	charakteryzuje mechanizmy skuteczności osobistej i interpersonalnej	Test teoretyczny
rozpoznaje i diagnozuje swoje przekonania	charakteryzuje pojęcie nawyku jako wzorca działania i jego wpływ na rezultaty życiowe i zawodowe	Test teoretyczny
	wymienia i odróżnia przekonania wspierające od ograniczających	Test teoretyczny
	wymienia narzędzia do zmiany lub osłabiania ograniczających przekonań	Test teoretyczny
	wymienia, jak tworzyć i wzmacniać nowe przekonania wspierające cele i rozwój	Test teoretyczny
	wymienia nawyki zwiększające skuteczność w działaniu i współpracy	Test teoretyczny
	wymienia zasady zwycięstwa osobistego (samodyscyplina, celowość, priorytety)	Test teoretyczny
	wymienia zasady zwycięstwa publicznego (komunikacja, empatia, zasada win-win)	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

Szkolenie "Nawyki skuteczności" przygotowuje uczestnika do rozwoju osobistej i zawodowej skuteczności poprzez identyfikację, zmianę i wzmocnienie przekonań wpływających na codzienne działania, decyzje i relacje. Szkolenie uczy, jak budować trwałe nawyki wspierające osiągnięcie celów, zarządzanie sobą oraz efektywną współpracę z innymi.

Szkolenie "Nawyki skuteczności" skierowane jest do osób dorosłych (powyżej 18 roku życia), które z własnej inicjatywy chcą podnosić swoje umiejętności i kompetencje, spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

1.1 mieszkają na terenie województwa warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego)

1.2 są zatrudnione na terenie województwa warmińsko-mazurskiego

1.3 pobierają naukę na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.

Szkolenie będzie się składało z części teoretycznej i części praktycznej z wykorzystaniem następujących metod aktywizacyjnych uczestników:

- miniwykład, dyskusja moderowana
- analiza przypadku, burza mózgów
- test samooceny, praca indywidualna, rozmowa w parach

Program szkolenia

Dzień 1 - 25.08.2025 - prowadzący: Małgorzata Dudek

Znaczenie przekonań i ich źródło

- Definicja przekonań (świadomych i nieświadomych)
- Jak kształtują się przekonania (rodzina, społeczeństwo, doświadczenia)
- Przekonania jako filtry percepcji rzeczywistości
- **Metoda:** miniwykład, dyskusja moderowana

Jaki wpływ na nas mają nasze przekonania

- Model: przekonanie → myśl → emocja → działanie → rezultat
- Pętla samospełniających się przekonań
- **Metoda:** analiza przypadku, burza mózgów

Przekonania a moja skuteczność w pracy

- Przekonania ograniczające efektywność w pracy (np. perfekcjonizm, lęk przed porażką)
- Przekonania wspierające proaktywność, odpowiedzialność, pewność siebie
- **Metoda:** miniwykład, dyskusja moderowana

Podział przekonań na wspierające i ograniczające

- Różnice między typami przekonań
- Typowe przykłady przekonań z obu kategorii
- **Metoda:** miniwykład, dyskusja moderowana, burza mózgów

Autodiagnoza własnych przekonań

Metoda: test samooceny, praca indywidualna, rozmowa w parach

Dzień 2 - 26.08.2025, prowadzący: Małgorzata Dudek

Sposoby zmiany przekonań

- Kwestionowanie przekonań (modele poznawcze)
- Technika odwracania (The Work Byron Katie)
- Zastępowanie przekonań – tworzenie nowej narracji
- **Metoda:** analiza przypadku, burza mózgów

Sposoby wzmacniania wspierających przekonań

- Techniki wzmacniania: afirmacje, journaling, wizualizacja
- Trening pozytywnego dialogu wewnętrznego
- **Metoda:** test samooceny, praca indywidualna, rozmowa w parach

Po co nam sukcesy?

- Sukces a poczucie własnej skuteczności (self-efficacy)
- Sukces jako paliwo do działania
- **Metoda:** test samooceny, praca indywidualna, rozmowa w parach

Mechanizm skuteczności

- Proaktywność, koncentracja na wpływie, planowanie
- Spójność intencji i działania
- **Metoda:** analiza przypadku, burza mózgów

Mechanizmy zwycięstwa osobistego

- 3 nawyki zwycięstwa osobistego wg Coveya (proaktywność, celowość, priorytety)
- Samodyscyplina i zarządzanie sobą
- **Metoda:** analiza przypadku, burza mózgów

Mechanizmy zwycięstwa publicznego

- Zaufanie i zasada „win-win”
- Komunikacja oparta na szacunku i empatii
- **Metoda:** miniwykład, dyskusja moderowana, burza mózgów

Test wiedzy - walidacja

Walidacja usługi odbędzie się 26 sierpnia 2025 roku w godz. 14:45–15:00 i będzie polegała na przeprowadzeniu pisemnego testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (ABC). Test został opracowany przez trenera prowadzącego we współpracy z walidatorem, w oparciu o zamierzone efekty usługi. Testy (w formie papierowej) zostaną rozdane uczestnikom przez trenera prowadzącego usługę.

Wyniki testu będą oceniane przez walidatora zgodnie z kluczem odpowiedzi przygotowanym przez trenera prowadzącego usługę po zakończonej usłudze rozwojowej.

Zostanie zachowana rozdzielnosc pomiędzy szkoleniem a walidacją usługi.

Informacje dodatkowe:

- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 16 godzin dydaktycznych.

- Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Znaczenie przekonań i ich źródło	Małgorzata Dudek	25-08-2025	08:30	10:00	01:30
2 z 11 Wpływ przekonań na nasze zachowanie i skuteczność	Małgorzata Dudek	25-08-2025	10:00	11:30	01:30
3 z 11 Przerwa	Małgorzata Dudek	25-08-2025	11:30	12:00	00:30
4 z 11 Przekonania a moja skuteczność zawodowa	Małgorzata Dudek	25-08-2025	12:00	13:30	01:30
5 z 11 Podział przekonań: wspierające vs. ograniczające. Autodiagnoza własnych przekonań	Małgorzata Dudek	25-08-2025	13:30	15:00	01:30
6 z 11 Sposoby zmiany przekonań	Małgorzata Dudek	26-08-2025	08:30	10:00	01:30
7 z 11 Wzmacnianie wspierających przekonań	Małgorzata Dudek	26-08-2025	10:00	11:30	01:30
8 z 11 Przerwa	Małgorzata Dudek	26-08-2025	11:30	12:00	00:30
9 z 11 Po co nam sukcesy? Mechanizm skuteczności	Małgorzata Dudek	26-08-2025	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 Mechanizmy zwycięstwa osobistego. Mechanizmy zwycięstwa publicznego	Małgorzata Dudek	26-08-2025	13:30	14:45	01:15
11 z 11 Test wiedzy - walidacja	-	26-08-2025	14:45	15:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 725,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 725,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,31 PLN
Koszt osobogodziny netto	170,31 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Dudek

Trener praktyk, certyfikowany coach biznesu, specjalizujący się w:

Umiejętności w zarządzaniu – motywacja, prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, kreatywność w zarządzaniu, rekrutacja pracowników, zarządzanie rozwojem pracowników oraz procesami w firmie, ocena okresowa, delegowanie zadań, informacja zwrotna, tworzenie modeli biznesowych, autorytet w zarządzaniu, procesy doskonalenia jakości, inne z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi i zarządzania zmianą w przedsiębiorstwie, budowanie strategii marki.

Umiejętności osobiste – sprawne zarządzanie sobą i swoją pracą, zdolność do motywowania samego siebie, kreatywność, autoprezentacja z elementami wystąpień publicznych, efektywne wyznaczanie celów, planowanie własnej ścieżki rozwoju.

Umiejętności interpersonalne – komunikacja, motywacja, współpraca w zespole, rozwiązywanie problemów.

Umiejętności rozwoju organizacji – tworzenie misji, wizji i strategii rozwoju organizacji, określenie

planów rozwojowych, tworzenie systemów komunikacji wewnątrz organizacji oraz systemów motywacyjnych, tworzenie ścieżek zaszeregowania oraz matryc kompetencji z wykorzystaniem narzędzi transformacji cyfrowej i gospodarki cyfrowej, wykorzystanie narzędzi cyfrowych w firmie, wdrażaniu nowych modeli i form organizacji pracy.
Posiada 120h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń w danej tematyce w ciągu ostatnich 2 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

- scenariusz szkolenia,
- materiały szkoleniowe (notes, długopis)
- skrypt podsumowujący wiedzę zdobytą na szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

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 kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Adres

ul. Topolowa 1
11-100 Lidzbark Warmiński
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sandra Kasprowicz

E-mail biuro@akademiakompas.pl

Telefon (+48) 535 296 584