



Zarządzanie czasem

Numer usługi 2026/01/07/168453/3243532

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

128,57 PLN brutto/h

128,57 PLN netto/h

Stolarnia Sroka
Grzegorz Meble
Grafika Szkolenia

★★★★★ 4,9 / 5

204 oceny

📍 Tarnów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 12.01.2026 do 12.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Logistyka
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do osób, które z uwagi na mnogość obowiązków mają problem z zarządzaniem sobą w czasie.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	08-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nauka metod selekcji i planowania czasu swojej pracy, standaryzacji zadań w celu poprawy efektywności oraz zastosowanie w praktyce metod wyboru i realizacji zadań.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
uczestnik szkolenia: - efektywnie planuje swój tydzień/ dzień i zadania - ogranicza marnowanie czasu na nieistotne zadania - jest lepiej zorganizowany co spowoduje, że codzienne zadania w pracy stają się mniej stresujące	uczestnik szkolenia: - tworzy plan dnia i tygodnia z uwzględnieniem priorytetów, - prawidłowo określa kolejność realizacji zadań - identyfikuje zadania o niskim priorytecie - świadomie ogranicza czynności nieprzynoszące wartości do realizacji celów - stosuje uporządkowany system organizacji pracy - terminowo realizuje powierzone zadania	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

1. Test sprawdzający
2. Wprowadzenie
3. Standaryzacja zadań (plan dnia)

- lista zadań
- Macierz Eisenhower'a
- Metoda 4D
- procedury i checklista
- 5S

1. Planowanie czasu pracy

- krzywa wydajności REFA
- zasada 168h
- Metoda TRZOS
- planowanie kolejnego dnia
- zasada 1+3
- zasada 1 rzecz
- krzywa zakłóceń

5.Zasady wyboru zadań

- zasada 2 minut
- metoda salami
- metoda szwajcarskiego sera
- strategia najbliższego działania

6.Zakończenie

7.Test

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 test	Sylwia Sroka	12-01-2026	07:30	12:45	05:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	128,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	128,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



Sylwia Sroka

Osoba prowadząca szkolenie posiadała odpowiednią wiedzę teoretyczną i praktyczną, a także umiejętności interpersonalne, które pozwalają jej efektywnie przekazywać wiedzę i prowadzić ćwiczenia.

Trener z min. 5-letnim doświadczeniem w prowadzeniu podobnych szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- opracowania własne
- literatura

Warunki uczestnictwa

UWAGA!

W związku z pojawiającymi się nadużyciami związanymi z zapisami na usługi szkoleniowe i późniejszym brakiem obecności, uprzejmie informuję, iż od dnia bieżącego tj. 3.12.25 r. istnieje możliwość rezygnacji z udziału w usłudze do max. 12h przed jej rozpoczęciem.

Brak informacji oraz stawiennictwa na szkoleniu będzie skutkował wystawieniem faktury z koniecznością zapłaty wg kosztu wskazanego w karcie usługi.

W wyjątkowych sytuacjach dopuszcza się odstępienia od ww zapisu. Decyzję tę podejmuje właściciel firmy po rozpoznaniu sprawy.

Informacje dodatkowe

Szkolenie rozpoczyna się oraz kończy testem sprawdzającym (test jednokrotnego wyboru), składającym się z min. 5 pytań.

W każdym pytaniu zawarta jest jedna poprawna odpowiedź. Nie ma punktów ujemnych oraz ułamkowych. Czas trwania testu to 10 minut.

W przypadku nie zaliczenia pozytywnie testu – nie ma testu poprawkowego.

Uzupełnione formularza testowego odbywa się elektronicznie. Wyniki są generowane automatycznie po zakończonym teście. Wyniki testu stanowią integralną część z listą obecności. Nie są udostępniane i przekazywane uczestnikom. Służą do określenia poziomu posiadanej już wiedzy oraz tej nabytej podczas szkolenia.

Na zakończenie szkolenia, każdy uczestnik otrzymuje zaświadczenie o zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej wraz ze wskazaniem osiągniętych efektów kształcenia.

Usługa w wymiarze 10h dydaktycznych.

Adres

ul. Czerwonych Klonów 1

33-100 Tarnów

woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Grzegorz Sroka

E-mail g.j.sroka@gmail.com

Telefon (+48) 796 336 715