



4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

84 oceny

Trening skuteczności osobistej - szkolenie

Numer usługi 2026/05/07/140920/3545270

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 20.08.2026 do 21.08.2026

1 890,00 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

118,13 PLN brutto/h

118,13 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać swoją skuteczność osobistą i kompetencje psychospołeczne wykorzystywane w pracy zawodowej.

W szczególności do:

- osób odczuwających spadek motywacji, energii lub zaangażowania w pracy,
- osób doświadczających stresu i trudności w zarządzaniu emocjami,
- osób mających trudność w realizacji celów lub finalizowaniu działań,
- osób zmagających się z obniżoną pewnością siebie lub skutecznością działania,
- osób chcących zwiększyć automotywację i rozwijać proaktywne podejście,
- specjalistów, handlowców oraz kadry menedżerskiej,
- osób poszukujących skutecznych metod poprawy efektywności i zmiany nawyków działania.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój skuteczności osobistej poprzez zmianę ograniczających przekonań, wzmocnienie motywacji oraz zdobycie praktycznych umiejętności zarządzania emocjami i komunikacją. Uczestnicy poznają narzędzia wspierające efektywne działanie, budowanie nawyków oraz przełamywanie barier utrudniających osiągnięcie celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje i modyfikuje własne przekonania wpływające na skuteczność działania	rozpoznaje przekonania ograniczające i wspierające w ćwiczeniach potrafi zaproponować ich zmianę (np. poprzez reframing) aktywnie uczestniczy w zadaniach refleksyjnych	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki zarządzania emocjami i motywacją	poprawnie wykorzystuje poznane techniki (BOR, reframing, wizualizacja) w ćwiczeniach opisuje mechanizm powstawania emocji i ich wpływ na działanie wskazuje sposoby regulacji własnego stanu emocjonalnego	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje dopasowane style komunikacji i wpływu w relacjach zawodowych	rozpoznaje typy osobowości w modelu Junga dobiera adekwatny sposób komunikacji do rozmówcy prezentuje zastosowanie technik perswazji w scenkach i symulacjach	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Rola przekonań w budowaniu skuteczności osobistej

- Identyfikacja przekonań wpływających na podejmowanie działań oraz zmianę schematów zachowań („syndrom trzmiela”)
- Znaczenie nastawienia dla efektywności działania – omówienie wyników badań
- Analiza strategii działania osób osiągających ponadprzeciętne rezultaty zawodowe

2. Wpływ emocji i motywacji na skuteczność osobistą

- Mechanizm powstawania emocji i motywacji oraz ich wpływ na zachowanie
- Metody radzenia sobie z emocjami ograniczającymi efektywność działania
- Techniki zarządzania emocjami: BOR, reframing
- Wykorzystanie wizualizacji (dysocjacja, asocjacja) w pracy z emocjami
- Zastosowanie pracy z ciałem (fizjologia) w regulacji nastroju

3. Skuteczność osobista w relacjach interpersonalnych

- Autodiagnoza stylów osobowości w oparciu o model C.G. Junga
- Wpływ preferencji osobowościowych na komunikację, motywację i współpracę
- Identyfikacja mocnych stron oraz obszarów rozwojowych
- Dopasowanie technik perswazji do typu rozmówcy
- Strategie skutecznej komunikacji z różnymi typami osobowości

4. Budowanie skuteczności osobistej w praktyce

- Proces uczenia się na przykładzie ćwiczeń rozwojowych (metafora żonglowania)
- Znaczenie nawyków w zwiększaniu efektywności działania
- Etapy uczenia się i ich wpływ na poziom motywacji
- Wykorzystanie autocoachingu do analizy doświadczeń i wyciągania wniosków
- Ćwiczenia praktyczne wspierające przełamywanie ograniczających przekonań (elementy pracy doświadczeniowej)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Rola przekonań i nastawienia w budowaniu skuteczności osobistej	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 16 -	Przerwa	-	20-08-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Strategie skutecznego działania i rozwój efektywności	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 16 -	Przerwa	-	20-08-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 16 Emocje i motywacja w skutecznym działaniu	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 16 -	Przerwa	-	20-08-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 16 Techniki zarządzania emocjami i motywacją	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	14:45	16:30	01:45
8 z 16 Podsumowanie dnia szkoleniowego	Zajęcia	Piotr Drozdowski	20-08-2026	16:30	17:00	00:30
9 z 16 Skuteczność osobista w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	Piotr Drozdowski	21-08-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 16 -	Przerwa	-	21-08-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 16 Style komunikacji i współpracy	Zajęcia	Piotr Drozdowski	21-08-2026	10:45	12:15	01:30
12 z 16 -	Przerwa	-	21-08-2026	12:15	13:00	00:45
13 z 16 Budowanie skuteczności osobistej w praktyce	Zajęcia	Piotr Drozdowski	21-08-2026	13:00	14:30	01:30
14 z 16 -	Przerwa	-	21-08-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 16 Utrwalanie umiejętności i rozwój nawyków działania	Zajęcia	Piotr Drozdowski	21-08-2026	14:45	16:00	01:15
16 z 16 -	Walidacja	-	21-08-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 890,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,13 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Drozdowski

Trener z ponad 18-letnim doświadczeniem w projektowaniu i realizacji szkoleń dla osób dorosłych – zarówno w formie indywidualnej, jak i grupowej. Specjalizuje się w rozwijaniu skuteczności osobistej, motywacji, komunikacji oraz kompetencji interpersonalnych wykorzystywanych w środowisku zawodowym.

Trener trenerów oraz ekspert w obszarze edukacji dorosłych – prowadził szkolenia z zakresu efektywnego uczenia się i rozwoju kompetencji dla trenerów, nauczycieli i mentorów. Autor licznych programów szkoleniowych opartych na praktyce biznesowej oraz realnych potrzebach uczestników.

W pracy wykorzystuje metody aktywizujące, ćwiczenia praktyczne, autodiagnozę oraz narzędzia pracy z przekonaniem, emocjami i motywacją, możliwe do zastosowania w codziennej pracy.

Posiada doświadczenie we współpracy z organizacjami o zróżnicowanej strukturze, realizując projekty rozwojowe dla pracowników różnych szczebli. Ukierunkowany na osiągnięcie mierzalnych efektów uczenia się i rozwój kompetencji uczestników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe wspierające proces uczenia się, obejmujące:

- materiały dydaktyczne w formie drukowanej zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (np. platforma online, prezentacje).

Materiały są powiązane z zakresem merytorycznym usługi i umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz samodzielne wykorzystanie poznanych narzędzi w praktyce zawodowej po zakończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Gwarancja realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana po osiągnięciu minimalnej liczby uczestników, tj. 4 osób. W przypadku nieosiągnięcia minimalnej liczby uczestników dostawca usługi zastrzega możliwość zmiany terminu realizacji lub odwołania usługi.

Dodatkowe wsparcie uczestników

Po zakończeniu usługi uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia rozwojowego w postaci:

- indywidualnej sesji (1:1) z trenerem w wymiarze do 90 minut, realizowanej w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia,
- konsultacji wspierających wdrażanie efektów uczenia się w praktyce zawodowej.

Diagnoza potrzeb uczestników

Przed rozpoczęciem usługi realizowana jest diagnoza potrzeb i oczekiwań uczestników w zakresie objętym szkoleniem. Zebrane informacje wykorzystywane są do dostosowania sposobu realizacji usługi do poziomu i potrzeb grupy.

Więcej informacji na stronie: <https://4grow.pl/trening-skuteczności-osobistej>

Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Dojazd i parking

Komunikacja miejska

Najbliższy przystanek: Wola-Ratusz

tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

autobusy: 190, 171, 157

Metro

Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską

Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Parking

W okolicy al. Solidarności dostępne są miejsca parkingowe w strefie miejskiej oraz parkingi prywatne.

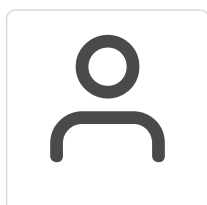
Przykładowe lokalizacje:

parking Hotelu Ibis Warszawa Centrum (ok. 200 m od sali szkoleniowej)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



WOJCIECH WALCZAK

E-mail wojciech.walczak@4grow.pl

Telefon (+48) 531 314 431