



FUNDACJA
INSTYTUT PROJEKT
PRZEDSIĘBIORCZO
ŚĆ

★★★★★ 4,8 / 5

1 936 ocen

Szkolenie: Rozwój potencjału osobistego i zawodowego na rynku pracy z wykorzystaniem narzędzia FRIS

Numer usługi 2026/06/18/132349/3634520

📍 Kostrzyn

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 30:00 h

📅 14.09.2026 do 20.09.2026

5 100,00 PLN brutto

5 100,00 PLN netto

170,00 PLN brutto/h

170,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do pracowników jednostek gminnych oraz gminnych jednostek organizacyjnych, w tym osób zatrudnionych w urzędach, placówkach i instytucjach realizujących zadania publiczne na poziomie lokalnym. Oferta obejmuje zarówno pracowników administracyjnych, specjalistów, koordynatorów, osoby odpowiedzialne za kontakt z mieszkańcami, jak i pracowników wykonujących zadania organizacyjne, społeczne, edukacyjne, pomocowe lub wspierające.

Uczestnikami szkolenia mogą być osoby, które chcą lepiej rozpoznać swój potencjał osobisty i zawodowy, zwiększyć samoświadomość w zakresie własnego stylu działania, komunikacji i podejmowania decyzji oraz świadomie wykorzystywać swoje mocne strony w codziennej pracy. Szkolenie jest przeznaczone dla pracowników, którzy funkcjonują w dynamicznym środowisku zawodowym, realizują zadania na rzecz społeczności lokalnej i chcą rozwijać kompetencje przydatne zarówno w obecnym miejscu pracy, jak i w dalszej perspektywie zawodowej.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

13-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Celem szkolenia jest wzmocnienie potencjału osobistego i zawodowego uczestników poprzez rozpoznanie indywidualnego stylu myślenia, działania i komunikacji z wykorzystaniem narzędzia FRIS. Szkolenie pozwoli uczestnikom lepiej zrozumieć własne predyspozycje, mocne strony i obszary rozwojowe oraz świadomie wykorzystywać je w pracy zawodowej, współpracy zespołowej i planowaniu dalszego rozwoju na rynku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia podstawowe założenia narzędzia FRIS oraz wskazuje jego zastosowanie w rozwoju osobistym i zawodowym.	Uczestnik poprawnie wskazuje, czym jest narzędzie FRIS, czego dotyczy diagnoza stylu myślenia i działania oraz w jakich obszarach zawodowych można wykorzystać wyniki FRIS.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje własne predyspozycje zawodowe, mocne strony i obszary rozwojowe na podstawie wyników FRIS.	Uczestnik poprawnie rozpoznaje przykłady mocnych stron, predyspozycji i obszarów do rozwoju wynikających z określonego stylu myślenia i działania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia wpływ różnych stylów myślenia i działania na komunikację oraz współpracę w zespole.	Uczestnik poprawnie dobiera przykłady zachowań komunikacyjnych i sposobów współpracy do określonych stylów działania oraz wskazuje możliwe źródła nieporozumień.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wskazuje sposoby wykorzystywania wiedzy o własnym stylu działania w organizacji pracy i realizacji zadań zawodowych.	Uczestnik poprawnie wybiera działania wspierające efektywną organizację pracy, planowanie zadań i podejmowanie decyzji zgodnie z rozpoznanym stylem działania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera sposoby komunikacji do osób o różnych stylach myślenia i działania.	Uczestnik poprawnie wskazuje, jakie formy komunikatu, przekazywania informacji i współpracy są adekwatne w kontaktach z osobami reprezentującymi różne style funkcjonowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik określa możliwe działania rozwojowe służące wzmocnieniu potencjału osobistego i zawodowego na rynku pracy.	Uczestnik poprawnie wskazuje przykłady celów rozwojowych, działań wzmacniających kompetencje zawodowe oraz sposobów wykorzystania wyników FRIS w planowaniu dalszego rozwoju.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje znaczenie samoświadomości zawodowej w budowaniu własnej skuteczności i pozycji na rynku pracy.	Uczestnik poprawnie wskazuje, w jaki sposób znajomość własnych predyspozycji, stylu działania i mocnych stron wpływa na rozwój zawodowy, współpracę oraz podejmowanie decyzji zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wskazuje sposoby ograniczania trudności wynikających z różnic w stylach komunikacji i działania w środowisku pracy.	Uczestnik poprawnie dobiera działania zapobiegające nieporozumieniom, napięciom i błędom komunikacyjnym w sytuacjach współpracy osób o różnych stylach funkcjonowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie skierowane jest do pracowników jednostek gminnych oraz gminnych jednostek organizacyjnych, w tym osób zatrudnionych w urzędach, placówkach i instytucjach realizujących zadania publiczne na poziomie lokalnym. Oferta obejmuje zarówno pracowników administracyjnych, specjalistów, koordynatorów, osoby odpowiedzialne za kontakt z mieszkańcami, jak i pracowników wykonujących zadania organizacyjne, społeczne, edukacyjne, pomocowe lub wspierające.

Warunki organizacyjne dla zajęć stacjonarnych:

Szkolenie realizowane będzie stacjonarnie w dwóch obiektach, których adresy zostały rozpisane w lokalizacji usługi.

Zajęcia odbywać się będą w salach konferencyjnych dostosowanych do liczby uczestników, wyposażonych w sprzęt multimedialny umożliwiający prezentację materiałów szkoleniowych oraz prowadzenie części teoretycznej i warsztatowej.

Uczestnikom zapewnione zostaną materiały szkoleniowe, karty pracy oraz narzędzia niezbędne do realizacji ćwiczeń związanych z analizą potencjału osobistego i zawodowego oraz pracą z wynikami FRIS.

Salę szkoleniową będą umożliwiała pracę indywidualną, w parach i w grupach, a także swobodną dyskusję oraz realizację ćwiczeń praktycznych. W obu obiektach zapewnione zostaną odpowiednie warunki organizacyjne, sanitarne i techniczne do komfortowego udziału w szkoleniu.

Podział godzinowy szkolenia:

Harmonogram szkolenia jest zaplanowany w godzinach zegarowych (60 minut).

Przerwy w toku szkolenia:

W trakcie modułów - 15 minut oraz 45 minut

Przed walidacją - 15 min

Zostały one uwzględnione w harmonogramie i wliczają się w czas szkolenia.

Całkowity czas szkolenia wynosi 30 godzin, które realizowane są w formie stacjonarnej.

Zajęcia teoretyczne i praktyczne:

W ramach usługi realizowane są zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne, zgodnie z zakresem tematycznym wskazanym w programie szkolenia. Łączny wymiar zajęć teoretycznych wynosi 10,5 godziny, natomiast zajęć praktycznych 15 godzin. Ostatnie pół godziny szkolenia przeznaczone jest na walidację efektów uczenia się w formie testu z automatycznie generowanym wynikiem.

Pozostałe 4 godziny szkolenia stanowią przerwy, które wliczają się w czas szkolenia.

Walidacja efektów szkolenia trwa pół godziny zegarowej. Jest ona przeprowadzona w formie testu teoretycznego z automatycznie generowanym wynikiem. Test jest udostępniony uczestnikom za pomocą linku lub kodu QR. Proces walidacji jest rozdzielony od procesu kształcenia i szkolenia.

Łączny czas szkolenia wynosi więc 30 godzin zegarowych łącznie z wliczającymi się przerwami, co przekłada się na 26 godzin zegarowych zajęć i walidacji podzielonych na praktykę i teorię.

Szczegóły usługi:

W ramach usługi każdy uczestnik zostanie objęty indywidualną diagnozą FRIS, której wynikiem będzie raport indywidualny omawiający styl myślenia, działania i komunikacji uczestnika. Badanie FRIS, raport indywidualny oraz praca warsztatowa z wynikami FRIS stanowią integralny element usługi rozwojowej.

Model realizacji diagnozy obejmuje przeprowadzenie badania indywidualnego FRIS, udostępnienie uczestnikowi raportu z wynikami, a następnie omówienie i wykorzystanie wyników podczas zajęć warsztatowych.

Wszystkie koszty związane z realizacją diagnozy FRIS, w tym koszty badania, raportu indywidualnego, licencji, dostępu do narzędzia oraz interpretacji wyników w ramach warsztatu, są uwzględnione w cenie usługi.

Moduł 1. Samoświadomość zawodowa i potencjał osobisty pracownika jednostki gminnej

- Znaczenie samoświadomości w rozwoju zawodowym i funkcjonowaniu na rynku pracy.
- Potencjał osobisty jako połączenie predyspozycji, doświadczenia, kompetencji, motywacji i stylu działania.
- Rola pracownika jednostki gminnej i gminnej jednostki organizacyjnej w zmieniającym się środowisku pracy.
- Wpływ indywidualnych cech, sposobu komunikacji i podejmowania decyzji na efektywność zawodową.
- Mocne strony pracownika jako zasób w pracy administracyjnej, organizacyjnej, społecznej i usługowej.
- Identyfikowanie własnych zasobów zawodowych, doświadczeń i obszarów wymagających dalszego rozwoju.
- Znaczenie elastyczności, odporności psychicznej i gotowości do uczenia się w pracy na rzecz społeczności lokalnej.
- Wprowadzenie do pracy z narzędziami diagnostycznymi wspierającymi rozwój osobisty i zawodowy.
- Autodiagnoza własnych oczekiwań, potrzeb rozwojowych i celów udziału w szkoleniu.

Moduł 2. Narzędzie FRIS jako metoda rozpoznawania stylu myślenia, działania i komunikacji

- Wprowadzenie do koncepcji FRIS i jej zastosowania w rozwoju osobistym oraz zawodowym.
- Omówienie podstawowych założeń narzędzia FRIS w kontekście funkcjonowania zawodowego.
- Style myślenia i działania a sposób analizowania informacji, reagowania na zadania i podejmowania decyzji.
- Znaczenie indywidualnego stylu poznawczego w pracy zespołowej, obsłudze mieszkańców i realizacji zadań publicznych.
- Charakterystyka różnych sposobów komunikowania się i współpracy wynikających z odmiennych predyspozycji.
- Interpretacja wyników testu FRIS w odniesieniu do codziennych obowiązków zawodowych.
- Rozpoznawanie własnych mocnych stron oraz naturalnych sposobów działania w sytuacjach zawodowych.
- Identyfikowanie możliwych trudności, napięć i nieporozumień wynikających z różnic stylów działania.
- Praca indywidualna z wynikiem FRIS i odniesienie go do własnej roli zawodowej.

Moduł 3. Wykorzystanie wyników FRIS w komunikacji, współpracy i budowaniu skuteczności zawodowej

- Przekładanie wyników FRIS na praktyczne działania w miejscu pracy.
- Dopasowanie sposobu komunikacji do różnych stylów myślenia i działania współpracowników.
- Budowanie lepszego porozumienia w zespole poprzez rozumienie różnic indywidualnych.
- Wpływ stylu działania na organizację pracy własnej, planowanie zadań i realizację obowiązków.

- Rozpoznawanie sytuacji, w których własny styl działania wspiera efektywność, oraz sytuacji, w których może wymagać uzupełnienia.
- Współpraca między osobami o różnych predyspozycjach – mocne strony, ryzyka i sposoby przeciwdziałania napięciom.
- Komunikacja z mieszkańcami, klientami instytucji i interesariuszami z uwzględnieniem różnorodnych potrzeb i sposobów reagowania.
- Wzmacnianie pewności siebie w oparciu o świadomość własnych kompetencji i predyspozycji.
- Ćwiczenia praktyczne dotyczące komunikacji, współpracy i wykorzystywania mocnych stron w codziennych sytuacjach zawodowych.

Moduł 4. Planowanie dalszego rozwoju zawodowego i wzmacnianie pozycji na rynku pracy

- Znaczenie świadomego planowania rozwoju zawodowego w kontekście zmian na rynku pracy.
- Analiza własnych zasobów, kompetencji, doświadczeń i predyspozycji na podstawie wyników FRIS.
- Określanie indywidualnych celów rozwojowych zgodnych z pełnioną rolą zawodową i możliwościami uczestnika.
- Budowanie osobistego profilu kompetencyjnego – mocne strony, wartości, preferowany sposób pracy i obszary do rozwoju.
- Wykorzystanie samoświadomości w podejmowaniu decyzji zawodowych, planowaniu ścieżki rozwoju i zwiększaniu efektywności.
- Rozwijanie kompetencji przydatnych w pracy w jednostkach gminnych i gminnych jednostkach organizacyjnych.
- Tworzenie indywidualnego planu rozwoju zawodowego po szkoleniu.
- Praca nad sposobami wdrażania nowych wniosków w codziennej pracy zawodowej.
- Podsumowanie szkolenia, omówienie kluczowych wniosków i wskazanie dalszych możliwości rozwoju osobistego oraz zawodowego.

Walidacja - test z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł 1. Samoświadomość zawodowa i potencjał osobisty pracownika jednostki gminnej	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	14-09-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 20 -	Przerwa	-	14-09-2026	11:00	11:10	00:10
3 z 20 Moduł 1. Samoświadomość zawodowa i potencjał osobisty pracownika jednostki gminnej	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	14-09-2026	11:10	14:10	03:00
4 z 20 -	Przerwa	-	14-09-2026	14:10	15:00	00:50

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 20 Moduł 1. Samoświadomość zawodowa i potencjał osobisty pracownika jednostki gminnej	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	14-09-2026	15:00	16:30	01:30
6 z 20 Moduł 2. Narzędzie FRIS jako metoda rozpoznawania stylu myślenia, działania i komunikacji	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	15-09-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 20 -	Przerwa	-	15-09-2026	11:00	11:10	00:10
8 z 20 Moduł 2. Narzędzie FRIS jako metoda rozpoznawania stylu myślenia, działania i komunikacji	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	15-09-2026	11:10	14:10	03:00
9 z 20 -	Przerwa	-	15-09-2026	14:10	15:00	00:50
10 z 20 Moduł 2. Narzędzie FRIS jako metoda rozpoznawania stylu myślenia, działania i komunikacji	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	15-09-2026	15:00	16:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 20 Moduł 3. Wykorzystanie wyników FRIS w komunikacji, współpracy i budowaniu skuteczności zawodowej	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	19-09-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 20 -	Przerwa	-	19-09-2026	11:00	11:15	00:15
13 z 20 Moduł 3. Wykorzystanie wyników FRIS w komunikacji, współpracy i budowaniu skuteczności zawodowej	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	19-09-2026	11:15	14:15	03:00
14 z 20 -	Przerwa	-	19-09-2026	14:15	15:00	00:45
15 z 20 Moduł 3. Wykorzystanie wyników FRIS w komunikacji, współpracy i budowaniu skuteczności zawodowej	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	19-09-2026	15:00	16:30	01:30
16 z 20 Moduł 4. Planowanie dalszego rozwoju zawodowego i wzmocnienie pozycji na rynku pracy	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	20-09-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 20 -	Przerwa	-	20-09-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 20 Moduł 4. Planowanie dalszego rozwoju zawodowego i wzmacnianie pozycji na rynku pracy	Zajęcia	KAROLINA RUTKOWSKA	20-09-2026	12:15	15:15	03:00
19 z 20 -	Przerwa	-	20-09-2026	15:15	16:00	00:45
20 z 20 -	Walidacja	KAROLINA RUTKOWSKA	20-09-2026	16:00	16:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:00
w tym suma godzin zajęć	25:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	34:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	170,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROLINA RUTKOWSKA

Karolina Rutkowska - absolwentka kierunku Zarządzanie na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu, certyfikowana trenerka biznesu Grupy SET oraz certyfikowana trenerka narzędzia diagnostyczno-rozwojowego FRIS®. Posiada przygotowanie merytoryczne w obszarze zarządzania, rozwoju kompetencji osobistych i zawodowych, komunikacji oraz pracy z narzędziami diagnostycznymi wspierającymi rozwój potencjału uczestników.

Doświadczenie trenerki obejmuje prowadzenie warsztatów zespołowych oraz procesów diagnostyczno-rozwojowych z wykorzystaniem narzędzia FRIS®, w tym przeprowadzanie badań indywidualnych, omawianie raportów uczestników, analizę stylów myślenia w zespole oraz pracę grupową z wynikami diagnozy. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła łącznie ponad 120 godzin szkoleniowych i warsztatowych, obejmujących zarówno działania realizowane z wykorzystaniem FRIS®, jak i szkolenia z zakresu m.in. „Komunikacji i współpracy w zespole”, „Zarządzania zespołem i budowania zaangażowania”, „Rozwoju kompetencji interpersonalnych” oraz „Efektywności osobistej i organizacji pracy własnej”.

W trakcie szkolenia będzie wspierać uczestników w interpretacji wyników przeprowadzonego badania FRIS®, rozpoznawaniu stylów myślenia i ich różnic, działania i komunikacji oraz identyfikowaniu naturalnych predyspozycji przydatnych w pracy zawodowej. W pracy szkoleniowej skupia się na praktycznym wykorzystaniu diagnozy w codziennych zadaniach oraz współpracy zespołowej i komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach usługi każdemu z uczestników zostaną udostępnione niezbędne materiały wspierające realizację celów szkolenia, dostosowane do tematyki szkolenia.

Materiały obejmują:

- materiały papiernicze i piśmiennicze,
- prezentację multimedialną,
- skrypt szkoleniowy.

Informacje dodatkowe

Harmonogram jest zaplanowany w godzinach zegarowych, przerwy są uwzględnione i wliczają się w czas trwania szkolenia.

Harmonogram może ulec zmianie.

Walidacja efektów szkolenia odbędzie się w formie testu z automatycznie generowanym wynikiem, przy zachowaniu odrębności procesu szkolenia od procesu walidacji.

Adres

ul. Szymańskiego 1
62-025 Kostrzyn
woj. wielkopolskie

Szkolenie w dniach:

1. 14.09.2026 r. odbędzie się w Międzypokoleniowym Centrum Inicjatyw Lokalnych, ul. Szymańskiego 1, 62-025 Kostrzyn.
2. 15.09.2026 r. odbędzie się w w Międzypokoleniowym Centrum Inicjatyw Lokalnych, ul. Szymańskiego 1, 62-025 Kostrzyn.

Szkolenie w dniach:

3. 19.09.2026 r. odbędzie się w hotelu Hotel Barczyzna Medical SPA - Barczyzna 12, 62-330 Nekla
4. 20.09.2026 r. odbędzie się w hotelu Hotel Barczyzna Medical SPA - Barczyzna 12, 62-330 Nekla.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jagoda Ozga

E-mail jagoda.ozga@fipp.com.pl

Telefon (+48) 603 412 252