



Wyższa Szkoła  
Gospodarki w  
Bydgoszczy



## Intensywny trening efektywności osobistej

Numer usługi 2024/07/02/10567/2206257

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 31.10.2024 do 31.01.2025

790,00 PLN brutto

790,00 PLN netto

56,43 PLN brutto/h

56,43 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Inne / Edukacja                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                   |
| Grupa docelowa usługi           | Adresatami szkoleń są pracownicy firm, instytucji, w tym kadra zarządzająca, rodzice pracujący na etatach, lub prowadzący własną działalność, freelancerzy, osoby zorientowane na spożytkowanie własnego potencjału oraz podniesienie jakości działania przy redukcji nakładów własnych zasobów. |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Maksymalna liczba uczestników   | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Liczba godzin usługi            | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)                                                                                                                                                                |
| Zakres uprawnień                | Kursy i szkolenia                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Cel

### Cel edukacyjny

Odbiorcy szkolenia zdobędą wiedzę i umiejętności wzmacniające osobistą produktywność dla wzmocnienia efektywności zawodowej i prywatnej, nauczą się m.in. jak lepiej zarządzać energią, czasem, zadaniami, emocjami i

relacjami, dowiedzą się, jak wyznaczać realne, mierzalne cele oraz pracować nad ich skuteczną realizacją, jak personalizować i udoskonalać strategie dla wzmocnienia i przyspieszenia pożądanych rezultatów.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                 | Kryteria weryfikacji                         | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|
| - umie wyznaczać realne, mierzalne cele oraz pracować nad ich skuteczną realizacją | - aktywny udział w zajęciach na poziomie 80% | Test teoretyczny |
| - zna metody, które wzmacniają moc koncentracji i skupienia na zadaniu             | - aktywny udział w zajęciach na poziomie 80% | Test teoretyczny |
| - zna Kodeks efektywności                                                          | - aktywny udział w zajęciach na poziomie 80% | Test teoretyczny |
| - zna techniki zarządzania sobą w czasie                                           | - aktywny udział w zajęciach na poziomie 80% | 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

#### Program:

1. Cele – jak wyznaczać cele, które będziesz w stanie zrealizować w korelacji z Twoim potencjałem i potrzebami?
2. Czas – jakie najlepsze techniki zarządzania sobą w czasie pozwolą Ci realizować kluczowe zadania, niezbędne do osiągnięcia celów?
3. Energia – jak stymulować i utrzymywać energię na poziomie zapewniającym skuteczność i zadowolenie?

4. Zadania – jak stworzyć własny system do sprawnego zarządzania zadaniami, projektami, obowiązkami?
5. Nawyki a skuteczność – jak wykształcać nawyki wspierające korzystne działania ?
6. Dlaczego planowanie nie działa? O motywacji, samodyscyplinie i sile woli w odniesieniu do efektywności.
7. Jak planować mądrze? Czynniki decydujące o tym, czy Twój plan ma szansę się powieść, strategię i narzędzia wdrażania dobrych praktyk oraz eliminacji sabotażystów.
8. Pokonaj przeciwnika – kim są i jak działają najwięksi wrogowie Twojej efektywności i jak sobie z nimi praktycznie poradzić?
9. Emocje i stres – techniki radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
10. Trening uwagi – metody, które wzmocnią Twoją moc koncentracji i skupienia na zadaniu oraz pomogą nie uniknąć nadmiernego rozpraszania.
11. Wartość wizerunku – wpływ świadomego i prawidłowego budowania wizerunku na efektywność zawodową i prywatną.
12. Kodeks efektywności – 10 najważniejszych maksym zapewniających efektywne działanie i rezultaty.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena       |
|-------------------------------------------|------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 790,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 790,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 56,43 PLN  |
| Koszt osobogodziny netto                  | 56,43 PLN  |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji papierowej i elektronicznej.

## Adres

ul. Garbary 2  
85-229 Bydgoszcz  
woj. kujawsko-pomorskie

## Kontakt



**Centrum Szkoleń i Certyfikacji**

**E-mail** [centrum@byd.pl](mailto:centrum@byd.pl)

**Telefon** (+48) 525 670 017