



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Program szkolenia

Motywowanie siebie i innych

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności rozumienia i wykorzystywania mechanizmów motywacji wewnętrznej i zewnętrznej w pracy oraz życiu osobistym. Uczestnicy poznają najważniejsze teorie motywacji, metody wzmacniania własnej efektywności, sposoby budowania zaangażowania, a także techniki motywowania w relacjach zawodowych i zespołowych. Szkolenie pomaga zrozumieć indywidualne potrzeby, wyznaczać cele oraz świadomie budować strategie motywacyjne.

Podczas zajęć omówione zostaną:

Uczestnicy poznają kluczowe pojęcia związane z motywacją oraz różnice między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną. Dowiedzą się, jak identyfikować własne potrzeby, wartości oraz czynniki zwiększające satysfakcję z pracy. Szczegółowo omówione zostaną najważniejsze teorie motywacji i ich praktyczne zastosowanie w środowisku zawodowym. Uczestnicy nauczą się tworzyć skuteczne systemy motywowania, wykorzystywać narzędzia motywacyjne, delegować zadania oraz budować zaangażowanie zespołu. W programie uwzględniono również analizę źródeł demotywacji, przeciwdziałanie prokrastynacji, zjawisko quiet quitting oraz sposoby wzmacniania dobrych praktyk w codziennej pracy.

Szkolenie poprowadzi:

dr Agnieszka Jarosik-Michalak

Termin szkolenia i forma:

28-29.04.2026 (16:00-20:45) (2 dni szkolenia)

online (MS Teams)