

Sposoby i techniki radzenia sobie ze stresem

Usługa archiwalna

Informacje o usłudze

Czy usługa może być dofinansowana?	Tak
Sposób dofinansowania	<ul style="list-style-type: none">wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników
Rodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Podrodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Dostępność usługi	Otwarta

Numer usługi		2018/05/14/15262/167891	
Cena netto	1 000,00 zł	Cena brutto	1 230,00 zł
Cena netto za godzinę	62,50 zł	Cena brutto za godzinę	76,88
Usługa z możliwością dofinansowania		Tak	
Liczba godzin usługi		16	
Termin rozpoczęcia usługi	2018-07-05	Termin zakończenia usługi	2018-07-06
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2018-05-14	Termin zakończenia rekrutacji	2018-06-21
Maksymalna liczba uczestników		15	
Kategoria główna KU		Usługi	

Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych	Certyfikaty: Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?	Nie
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?	Nie
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?	Tak

Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu		Fundacja FORTIS	
Osoba do kontaktu	Małgorzata Kuczmik	Telefon	+48 881 229 811
E-mail	malgorzata.kuczmik@fundacjafortis.pl		

Cel usługi

Cel edukacyjny

Efekty kształcenia w zakresie wiedzy - uczestnicy nabędą wiedzę na temat stresu i jego wpływu na zdrowie. Efekty kształcenia w zakresie umiejętności - uczestnicy opanują techniki kontroli stresu oraz negatywnych emocji, będą potrafili określić poziom stresu. Efekty kształcenia w zakresie kompetencji społecznych - uczestnicy szkolenia są w stanie ocenić poziom stresu oraz są świadomi swojej reakcji na sytuacje stresogenne.

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

1. Rozpoczęcie szkolenia.
2. Czym jest stres?
 - Definicja stresu.
 - Rodzaje stresu.
 - Objawy stresu.
2. Opracowanie indywidualnej strategii walki ze stresem.
 - Teoria Zachowania Zasobów.
 - Test Stres.

- 12 najpoważniejszych przyczyn stresu.
- Kwestionariusz SRRS.

3. Zarządzanie stresem.

- 3 sposoby zarządzania stresem.
- Zachowania A i zachowania B.
- Arkusz samooceny.

4. Jak zarządzanie czasem wpływa na radzenie sobie ze stresem?

5. 9 sposobów na stres.

6. Zakończenie szkolenia.

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Uczestnicy będą potrafili określić swój poziom stresu. Będą świadomi tego jak reagują na stres i jak kontrolować tę reakcję. Poznają również techniki i metody radzenia sobie w sytuacjach niekomfortowych.

Grupa docelowa

Właściciele jednoosobowych firm, mikro i małych przedsiębiorstw oraz osoby zatrudnione w wymienionych podmiotach

Materiały dydaktyczne

Autorskie materiały trenera.

Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Rozpoczęcie szkolenia	2018-07-05	08:00	08:20	0:20
2	Czym jest stres?	2018-07-05	08:20	09:30	1:10
3	Przerwa	2018-07-05	09:30	09:50	0:20
4	Czym jest stres? Część II	2018-07-05	09:50	12:00	2:10
5	Przerwa	2018-07-05	12:00	13:00	1:00
6	Opracowanie indywidualnej strategii walki ze stresem	2018-07-05	13:00	14:20	1:20
7	Przerwa	2018-07-05	14:20	14:40	0:20

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8	Opracowanie indywidualnej strategii walki ze stresem, część II	2018-07-05	14:40	16:00	1:20
9	Zarządzanie stresem	2018-07-06	08:00	09:30	1:30
10	Przerwa	2018-07-06	09:30	09:50	0:20
11	Zarządzanie stresem , część II	2018-07-06	09:50	12:00	2:10
12	Przerwa	2018-07-06	12:00	13:00	1:00
13	Jak zarządzanie czasem wpływa na radzenie sobie ze stresem?	2018-07-06	13:00	14:20	1:20
14	Przerwa	2018-07-06	14:20	14:40	0:20
15	9 sposobów na stres	2018-07-06	14:40	15:40	1:00
16	Zakończenie szkolenia	2018-07-06	15:40	16:00	0:20

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Aleksandra Goc
Obszar specjalizacji	Tematyka prowadzonych szkoleń: sprzedaż i obsługa klienta, budowa skutecznych zespołów, zarządzanie stresem, work-life balance, rozwój umiejętności osobistych, Bussines & Life Coaching, team coaching.
Doświadczenie zawodowe	Przedsiębiorca, Trener, Coach, Kontroler Jakości Obsługi Klienta eSKY sp. z o.o. Kierownik Zespołu Sprzedaży Link4 Towarzystwo Ubezpieczeń S.A. Junior Brand Manager Grupa Wydawnicza Helion S.A. Specjalista ds. Sprzedaży Murapol S.A.
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Ponad 8 lat.

Wykształcenie	Coaching – ABC Coachingu - Metrum Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne Kurs na Coaching - Metrum Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne Akademia Trenera – Metrum Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne Coaching Prowokacyjny – Metrum Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne Team Coaching – Metrum Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne Zarządzanie zasobami ludzkimi – Studia podyplomowe Uniwersytet Śląski w Katowicach Psychologia w biznesie – Studia podyplomowe Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach Finanse i Rachunkowość – studia magisterskie Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach Finanse i Bankowość – studia licencjackie Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach
---------------	---

Lokalizacja usługi

Adres: Tadeusza Kościuszki 205 40-525 Katowice, woj. śląskie Szczegóły miejsca realizacji usługi:	Warunki logistyczne: Klimatyzacja, Wi-fi, Inne, Interaktywna tablica z projektorem multimedialnym EPSON, EB-143Wi, nagłośnieniem, kamerami, zestawem do streamingu. Własny monitorowany parking.
--	--