

# Polubić stres

## Informacje o usłudze

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

Numer usługi		<b>2019/02/20/8389/314190</b>	
Cena netto	<b>609,76 zł</b>	Cena brutto	<b>750,00 zł</b>
Cena netto za godzinę	<b>121,95 zł</b>	Cena brutto za godzinę	<b>150,00</b>
Usługa z możliwością dofinansowania		<b>Tak</b>	
Liczba godzin usługi		<b>5</b>	
Termin rozpoczęcia usługi	<b>2019-09-28</b>	Termin zakończenia usługi	<b>2019-09-28</b>
Termin rozpoczęcia rekrutacji	<b>2019-04-08</b>	Termin zakończenia rekrutacji	<b>2019-06-23</b>
Maksymalna liczba uczestników		15	
Kategoria główna KU		<b>Rozwój osobisty</b>	
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych		<b>Certyfikaty:</b> Znak Jakości TGLS Quality Alliance	
Czy usługa pozwala na zdobycie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?		<b>Nie</b>	
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?		<b>Nie</b>	
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?		<b>Tak</b>	

# Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu		<b>SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe Katarzyna Ludzińska</b>	
Osoba do kontaktu	<b>Justyna Ratajewska</b>	Telefon	<b>733 170 333</b>
E-mail	<b>info@szkolanakolach.pl</b>		

## Cel usługi

### Cel edukacyjny

Zminimalizowanie negatywnego wpływu stresu na życie uczestników szkoleń.

## Szczegółowe informacje o usłudze

### Ramowy program usługi

- Jak działa stres? Mechanizm stresu – koncepcja Seyle’go
- Stres jako choroba cywilizacyjna – rodzaje objawów
- Powszechne mity dotyczące stresu
- Stres a obciążenia – koncepcja stresu Holmesa i Rahe
- Stres a nasza ocena sytuacji i własnych możliwości – koncepcja Lazarusa
- Diagnoza własnej podatności na stres i jego negatywne skutki
- "Serwus nerwus", czyli osobowość typu A
- Techniki i metody radzenia sobie ze stresem – przegląd i wybór optymalnych
- Mobilizująca rola stresu – kiedy stres działa motywująco?
- Optymalny poziom stresu – czy istnieje? Jak go zidentyfikować?
- Wypalenie zawodowe – podstawowe zasady przeciwdziałania zjawisku
- Ćwiczenia relaksacyjne – krótkie lub długie

### Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Po odbytych szkoleniach uczestnicy będą potrafili wykorzystać zdobytą wiedzę, by zminimalizować negatywny wpływ stresu na ich życie. Poznane techniki i metody radzenia sobie ze stresem mogą zwiększyć efektywność ich pracy, a niekiedy nawet działać motywująco i mobilizująco przy wykonywaniu codziennych obowiązków.

### Grupa docelowa

Pracownicy wszystkich szczebli zawodowych.

### Materiały dydaktyczne

- materiały piśmienne (skrypt)

- teczka, długopis, notes
- rzutnik
- laptop
- autorskie ćwiczenia
- narzędzia do samopisu

## Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak danych					

## Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	<b>Katarzyna Ludzińska</b>
Obszar specjalizacji	Psycholog społeczny, pedagog, trener biznesu, licencjonowany doradca zawodowy.
Doświadczenie zawodowe	Jest licencjonowanym doradcą zawodowym (nr D/pup/2008/03), Liderem Klubu Pracy i Trenerem Zastępowania Agresji ART®. Szkoliła się m. in. u Roberta Diltsa ("Modelowanie Czynników Sukcesu w Biznesie" i "Meta Przywództwo"). Ukończyła Akademię Coachingu EIPB. Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje w kierunku pracy z drugim człowiekiem, bo uważa, że rozwój jest fundamentem procesu pomagania innym. W pracy jako trener i coach towarzyszy jej motto: "traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany". Posiada doświadczenie w prowadzeniu treningów głównie z obszarów rozwoju osobistego i umiejętności interpersonalnych, a także kompetencji sprzedażowych i menedżerskich. Specjalizuje się w tworzeniu i realizacji treningów wspomagających aktywizację zawodową osób dorosłych. W pracy indywidualnej (coaching i indywidualne doradztwo zawodowe) z ludźmi kładzie szczególny nacisk na tworzenie przestrzeni dla potrzeb klienta oraz osiągnięcie przez nich wymiernych celów. Współpracowała z Nauczycielskim Kolegium Języków Obcych w Lublinie prowadząc zajęcia dydaktyczne z podstaw psychologii. Jest autorką publikacji z dziedziny psychologii nieśmiałości. Interesuje się coachingiem rodzicielskim.

Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	W ciągu 10 lat poprowadziła ok. 500 godz. z w/w zakresu oraz poprowadziła ok. 20 godz. sesji indywidualnych dotyczących radzenia sobie ze stresem.
Wykształcenie	Wyższe - od 2007 r. mgr Psychologii o specjalizacji psychologia społeczna na UMCS w Lublinie. 2005-2007 - Dyplom ukończenia studiów podyplomowych Pedagogiczne Studia Kwalifikacyjne na UMCS w Lublinie. 2009-2010 - Studia podyplomowe, kierunek "Trener Biznesu" na WSPiA w Lublinie. Szkoliła się m. in. u Roberta Diltsa ("Modelowanie Czynników Sukcesu w Biznesie" i "Meta Przywództwo"). Ukończyła Akademię Coachingu EIPB, ukończyła kurs języka migowego i szkołę Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

## Lokalizacja usługi

<p>Adres:  <b>Eugeniusza Romera 75</b>  <b>20-487 Lublin, woj. lubelskie</b></p> <p>Szczegóły miejsca realizacji usługi:  <b>Salę konferencyjne miasta Lublin.</b>  <b>Szczegółowe informacje odnośnie miejsca szkolenia zostaną podane bliżej terminu szkolenia.</b></p>	<p>Warunki logistyczne:  <b>Wi-fi</b></p>
---	---