

Zwiększenie odporności na stres i metody radzenia sobie ze stresem w pracy zawodowej

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		2019/05/15/13272/402319	
Cena netto	480,00 zł	Cena brutto	480,00 zł
Cena netto za godzinę	60,00 zł	Cena brutto za godzinę	60,00
Usługa z możliwością dofinansowania		Tak	
Liczba godzin usługi		8	
Termin rozpoczęcia usługi	2019-05-20	Termin zakończenia usługi	2019-05-20
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2019-05-15	Termin zakończenia rekrutacji	2019-05-20
Maksymalna liczba uczestników		25	
Kategoria główna KU		Rozwój osobisty	
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 zdobycie 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		Klinika Wiedzy Agata Drabek	
Osoba do kontaktu	Agata Drabek	Telefon	+48608638947
E-mail	agatadrabek@klinikawiedzy.pl		

Cel usługi

Cel edukacyjny

Szkolenie pozwala na poznanie i przyjrzenie się własnym predyspozycjom, osobowości, mocnym i słabym stronom. Podczas szkolenia stres uczestnicy pracują nad zwiększeniem samoakceptacji, dostrzegają i wykorzystują własne zdolności i umiejętności. Poznają różnego rodzaju techniki relaksacyjne pozwalające na szybkie zregenerowanie się po stresujących sytuacjach i spotkaniach. Uczestnicy zajmą się konkretnymi sytuacjami w pracy zawodowej, które wywołują stres. Oprócz rzetelnej wiedzy o stresie, będą mieli zatem okazję wypracować takie zachowania, które ograniczą negatywny wpływ stresu w ich pracy zawodowej

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

Program szkolenia:

1. Stres – jak widzą go inni, a jak spostrzegamy go my?
Rozumienie stresu i przyczyn jego powstawania
2. Teorie stresu
Następstwa stresu
Stres - jego pozytywne i negatywne znaczenie
3. Samoocena poziomu stresu
4. Umiejętność rozpoznawania źródeł stresu kluczem do zmiany destruktywnych zachowań lub zmiany środowiska
5. Teoria wypalenia zawodowego, jej przyczyny, pierwsze objawy i skutki.
źródła stresu zawodowego
Wpływ stresu zawodowego na nasze funkcjonowanie
6. Dostosowanie strategii walki ze stresem do typu stresora
Presja czasu zmniejszona poprzez zarządzanie czasem
Trudności w kontaktach interpersonalnych eliminowane poprzez

kompetencje komunikacyjne

Stres sytuacyjny eliminowany przez restrukturyzację środowiska pracy

Przewidywany stres ograniczony przez planowanie i dobór priorytetów

7. Konflikt źródłem stresu

Typologia konfliktów

Trening umiejętności rozmowy o konflikcie – rozwiązywanie konfliktów

8. Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem

Poszukiwania indywidualnych technik radzenia sobie ze stresem

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy posiadają:

Wiedzę na temat indywidualnej podatności i odporności w sytuacjach stresowych, oraz wynikające z tego konsekwencje w relacjach społecznych;

Wiedzę na temat źródeł stresu i jego objawów;

Zdolność działania w sytuacji stresowej bez obniżenia efektywności;

Umiejętności aktywnego i świadomego zapobiegania wypaleniu zawodowemu;

Umiejętność łagodzenia objawów stresu, wytwarzania pozytywnej energii, znajomość zasad asertywnego reagowania w relacjach interpersonalnych;

Grupa docelowa

Szkolenie dedykowane jest dla pracowników wszystkich branż. Minimalna liczba uczestników: 10.

Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Zwiększenie odporności na stres i metody radzenia sobie ze stresem w pracy zawodowej	2019-05-20	08:00	16:00	8:00

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Katarzyna Pawłowska
Obszar specjalizacji	zarządzanie zespołem, komunikacja, negocjacje, techniki sprzedaży
Doświadczenie zawodowe	trener, menadżer, dyrektor zarządzający
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	kilkadziesiąt godzin w obszarze specjalizacji

Wykształcenie

wyższe

Lokalizacja usługi

Adres:

**Piotrkowska 249/251/22
90-456 Łódź, woj. łódzkie**

Szczegóły miejsca realizacji usługi:

Na życzenie Zamawiającego miejsce realizacji szkolenia może ulec zmianie

Warunki logistyczne: