

Redukcja stresu i poprawa jakości życia w sytuacjach społecznych

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	2019/07/17/15262/430878		
Cena netto	300,00 zł	Cena brutto	369,00 zł
Cena netto za godzinę	75,00 zł	Cena brutto za godzinę	92,25
Usługa z możliwością dofinansowania	Tak		
Liczba godzin usługi	4		
Termin rozpoczęcia usługi	2020-02-20	Termin zakończenia usługi	2020-02-20
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2019-07-17	Termin zakończenia rekrutacji	2019-12-20
Maksymalna liczba uczestników	20		
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 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	Anna Rissmann	Telefon	+48 32 353 11 22
E-mail	kontakt@fundacjafortis.pl		

Cel usługi

Cel edukacyjny

EFEKTY KSZTAŁCENIA W ZAKRESIE WIEDZY: uczestnicy szkolenia nabywają wiedzę na temat mechanizmów stresu oraz wiedzę na temat strategii wykorzystywanych w procesie radzenia sobie ze stresem. EFEKTY KSZTAŁCENIA W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI: uczestnicy szkolenia potrafią rozpoznawać pierwsze i kolejne sygnały stresu, analizują przebieg reakcji stresowej, identyfikują czynniki stresujące w otoczeniu prywatnym oraz zawodowym, potrafią poradzić sobie w sytuacji stresowej. EFEKTY KSZTAŁCENIA W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: uczestnicy szkolenia są odpowiedzialni za redukcję stresu i poprawę jakości życia w sytuacjach społecznych, poznają własny styl radzenia sobie ze stresem, są świadomi swoich reakcji na stres w kontekście społecznym i potrafią je kontrolować.

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

1. Powitanie i utworzenie kontraktu
2. Ćwiczenie na zapoznanie i integrację
3. Zapoznanie się z wiedzą i tokiem myślenia uczestników
4. Mini wykład na temat zjawiska stresu, mechanizmów stresu oraz jego źródeł
5. Mini wykład na temat strategii radzenia sobie ze stresem
6. Ćwiczenia indywidualne
7. Ćwiczenia grupowe
8. Ćwiczenia zamykające/ rozluźniające

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

Nabycie praktycznych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, redukcja stresu i poprawa jakości życia w sytuacjach społecznych.

Grupa docelowa

Osoby dorosłe zainteresowane poprawą jakości swojego życia, pragnące obniżyć poziom występującego stresu, pracujące w korporacjach, przedsiębiorstwach, zakładach produkcji.

Materiały dydaktyczne

Arkusze do pracy, prezentacja multimedialna

Informacje dodatkowe

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest zebranie się minimalnej grupy 7 osób. W przypadku, gdy grupa się nie zbierze, wyznaczony zostanie nowy termin szkolenia.

Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Uzyskanie teoretycznej wiedzy na temat stresu	2020-02-20	09:00	10:00	1:00
2	Przerwa kawowa	2020-02-20	10:00	10:15	0:15
3	Analiza sposobów radzenia sobie ze stresem	2020-02-20	10:15	11:15	1:00
4	Przerwa kawowa	2020-02-20	11:15	11:30	0:15
5	Podsumowanie, Relaksacja	2020-02-20	11:30	13:00	1:30

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Irena Ozdoba
Obszar specjalizacji	Pedagog, psychoterapeuta leczenia uzależnień, seksuolog kliniczny

Doświadczenie zawodowe	Od roku 2009 praca jako terapeuta leczenia uzależnień, praca w Poradni w Gliwicach CZPiLU, Arkamed w Bytomiu, obecnie CPiLU Sosnowiec; praca w szpitalu – WSN w Lublińcu, aktualnie Szpital w Świętochłowicach. Prowadzenie wykładów przez okres 2 lat w szkole Żak w Gliwicach, od 3 lat do nadal - współpraca z firmą szkoleniową Progres. Prywatny gabinet w Gliwicach, w którym przyjmuje jako seksuolog i terapeuta oraz organizuje różnego typu szkolenia, warsztaty, zajęcia profilaktyczne.
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Prowadzenie od 10 lat zajęć profilaktycznych, terapii indywidualnej i grupowej, warsztatów, szkoleń.
Wykształcenie	Wykształcenie wyższe magisterskie - UŚ w Katowicach, kierunek pedagogika resocjalizacyjna z profilaktyką społeczną, studia podyplomowe – specjalista terapii uzależnień (KBPN Katowice), drugą specjalizacją - seksuolog kliniczny (SWPS Katowice).

Lokalizacja usługi

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