

ODPORNİ NA STRES – GOTOWI NA WYZWANIA! Warsztaty rozwojowe

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		2019/08/23/4974/445893	
Cena netto	1 190,00 zł	Cena brutto	1 190,00 zł
Cena netto za godzinę	85,00 zł	Cena brutto za godzinę	85,00
Usługa z możliwością dofinansowania		Tak	
Liczba godzin usługi		14	
Termin rozpoczęcia usługi	2019-09-17	Termin zakończenia usługi	2019-09-18
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2019-08-23	Termin zakończenia rekrutacji	2019-09-10
Maksymalna liczba uczestników		16	
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		Vademecum - Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o.	
Osoba do kontaktu	Agata Tkaczyk	Telefon	71 341 85 10 w:36
E-mail	a.tkaczyk@vade.com.pl		

Cel usługi

Cel edukacyjny

Otwartość na zmiany, branie odpowiedzialności za swoje działania, wysokie zaangażowanie, efektywne działanie pod presją i w obliczu wielu wyzwań, pewność siebie w relacjach z innymi ludźmi, pozytywne wzorce zachowań i dobre samopoczucie. Pracownik idealny? To człowiek odporny psychicznie! Odporność psychiczna to cecha plastyczna. Można ją wzmacniać niezależnie od tego, jaki jest jej poziom bazowy. Do jej rozwoju kluczowa jest refleksja, samoświadomość i spojrzenie na siebie w innej optyce. Po nową perspektywę zapraszamy na warsztat oparty na Modelu 4C Siły i Odporności psychicznej.

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

1. MÓZG I STRES

- Czym jest stres? (eustres, dystres – czyli nie taki stres straszny)
- Wpływ stresu na codzienne zachowanie i funkcjonowanie człowieka
- Identyfikacja głównych stresorów w otoczeniu zawodowym, osobistym i w sobie
- Zdarzenia krytyczne – analiza skali stresu Holmsa/Rahe'a
- Symptomy stresu
- Techniki redukujące stres i napięcie

2. ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA - WPROWADZENIE DO MODELU 4C

- Człowiek silny i odporny psychicznie a człowiek wrażliwy
- Czym jest odporność psychiczna i dlaczego jest ważna?
- Model 4C odporności psychicznej, czyli 4 filary odporności psychicznej
- Odporność psychiczna jako kluczowy czynnik efektywności ludzkiej
- Mity odporności psychicznej
- Czy i jak można rozwijać odporność psychiczną?
- Jakie są korzyści ze wzmocnionej siły i odporności psychicznej?

3. KONTROLA

- Poczucie wpływu na własne życie / poczucie sprawczości (koła wpływu)
- Kontrola emocji
- Inteligencja emocjonalna a odporność psychiczna

4. ZAANGAŻOWANIE

- Wyznaczanie celów
- Wytrwałość w dążeniu do realizacji zadań
- Czas w biznesie
 - Dobra organizacja czasu pracy
 - Techniki unikania pułapek czasowych
 - Wyznaczanie celów w budowaniu efektywności osobistej i podejmowaniu ambitnych zadań
 - Koncentracja na zadaniu - dystraktory
 - Perfekcjonizm i prokrastynacja a skuteczność realizacji zadań
- Metody wspierające zaangażowanie

5. WYZWANIA

- Podejście do zmian i nowych doświadczeń
- Teoria uczenia się Carol Dweck:
 - nastawienie na trwałość
 - nastawienie na rozwój
- Niepowodzenia i przeszkody – jak sobie z nimi radzić?
- Drabina pozytywnego myślenia (autorefleksja nastawienia)
- Jak z sukcesu i porażki wnieść lekcję dla siebie?

6. PEWNOŚĆ SIEBIE

- Pewny siebie czyli jaki?
- Pewność siebie w relacjach interpersonalnych:
 - Skuteczna komunikacja
 - Udzielanie informacji zwrotnej
 - Dobór słów emocjonalnie neutralnych
 - Przyjmowanie krytyki
- Wiara we własne umiejętności
- Samoocena: trzy fazy rozwoju samooceny w karierze (A. Grant)
- Moje mocne strony i obszary wymagające rozwoju
- Metody radzenia sobie z negatywnymi przekonaniami

7. MÓJ POZIOM ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

- Mój poziom Siły i Odporności Psychicznej
- Co z tego wynika? (wpływ na moją wydajność, zachowanie, samopoczucie i wpływ na ludzi)
- Człowiek silny i odporny psychicznie - pożądany poziom na skalach: zaangażowanie, kontrola, wyzwania i pewność siebie
- Budowanie indywidualnej strategii i planu działania wzmocniania i rozwijania odporności psychicznej

- Siła i odporność psychiczna jako umiejętność zarządzania sobą - jak ją doskonalić i rozwijać?
-

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

W obszarze wiedzy: uczestnik dobędzie wiedzę na temat czym jest stres, jak działa mózg w stresie, pozna rodzaje stresu i jego wpływ na organizm i zachowanie pozna metody radzenia sobie w stresowych sytuacjach pozna model 4 C Siły i Odporności psychicznej i własny poziom odporności psychicznej na podstawie wypełnionego kwestionariusza MTQ48, dowie się jak komunikuje się z innymi, jaki styl funkcjonowania preferuje oraz jak komunikować się ze swoim antagonistą, dowie się jaką ma samoocenę i jak ona wpływa na jego poczucie własnej wartości oraz komunikację i podejście do zadań.

W obszarze umiejętności, uczestnik będzie umiał radzić sobie ze stresem, wyzwaniem i presją czasu, utrzymywać pozytywne nastawienie, wyciągać wnioski z pozytywnych doświadczeń i z porażek, ustalać priorytety, określać cele i planować działania uwzględniając potencjalne przeszkody, radzić sobie w konfliktowych sytuacjach.

W zakresie kompetencji społecznych, zyska kompetencje na temat pozytywnego nastawienia, radzenia sobie z porażką, efektywnego działania w sytuacjach konfliktowych.

Grupa docelowa

Wszyscy pracownicy i całe zespoły, którzy w znaczący sposób chcą podnieść swoją efektywność, ale też dobrostan.

Materiały dydaktyczne

Materiały szkoleniowe i pomocnicze (skrypt, notes, długopis).

Każdy uczestnik otrzyma indywidualny **raport rozwojowy** stworzony na podstawie wypełnionego przed zajęciami kwestionariusza **MTQ48**.

Zajęcia prócz diagnozy dostarczą szeregu narzędzi i metod wzmocnienia odporności psychicznej i poczucia dobrostanu.

Informacje dodatkowe

Serdecznie zapraszamy

Vademecum - Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o.,

Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław

tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl

Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia prześlemy mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć

Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	ODPORNİ NA STRES – GOTOWI NA WYZWANIA! Warsztaty rozwojowe - dzień I	2019-09-17	09:00	16:00	7:00
2	ODPORNİ NA STRES – GOTOWI NA WYZWANIA! Warsztaty rozwojowe - dzień II	2019-09-18	09:00	16:00	7:00

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Katarzyna Patkowska
Obszar specjalizacji	Trener Biznesu i rozwoju osobistego, Certyfikowany Coach ACC ICF, Certyfikowany Trener Points of You™, Akredytowany Konsultant Insights Discovery™, Myview360, licencjonowany trener MTQ48 – Siły i Odporności psychicznej, Konsultant HR w obszarze rekrutacji i rozwoju kompetencji.
Doświadczenie zawodowe	Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując ponad 16 lat w sektorze farmaceutycznym w działach sprzedaży i HR w charakterze Trenera i Kierownika ds. rozwoju pracowników. Praktyk procesów rekrutacyjnych i twórcą procedur. Ma za sobą ponad 1000 treningów i coachingu on the job m.in. dla GZF Polfa i Gedeon Richter.
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Realizuje projekty szkoleniowe z obszaru Siły i Odporności Psychicznej, komunikacji interpersonalnej, budowania zespołu, rekrutacji oraz ukierunkowane na rozwój kompetencji sił sprzedaży. Prowadzi coachingi dla biznesu jak również indywidualne życiowe procesy coachingowe. Jako Certyfikowany Trener metody Points Of You™ prowadzi szkolenia wdrażające managerów, trenerów, specjalistów HR i coachów do pracy z wykorzystaniem narzędzi Points of You w rozwoju drugiego człowieka. Sama chętnie pracuje z obrazem i metaforą pobudzając do refleksji, poszerzania perspektyw i poszukiwania rozwiązań. Jest Ambasadorką programu „Sukces TO JA” Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką i wspiera kobiety w aktywizacji zawodowej, rozwoju i realizacji marzeń.

Wykształcenie	wyższe
---------------	--------

Lokalizacja usługi

Adres: Św. Józefa 1/3 50-329 Wrocław, woj. dolnośląskie Szczegóły miejsca realizacji usługi: WenderEdu Business Center	Warunki logistyczne:
---	----------------------