

Karta usługi została zablokowana. Podmiot nie dopełnił wymagań związanych z publikacją karty usługi w Bazie Usług Rozwojowych. Zapis na usługę nie jest możliwy.

Radzenie sobie ze stresem, czyli jak działać pod presją czasu i otoczenia

Usługa archiwalna

Usługa została zablokowana przez Administratora Bazy.

Informacje o usłudze

Czy usługa może być dofinansowana?	Nie
Rodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Podrodzaj usługi	Usługa szkoleniowa
Dostępność usługi	Otwarta

Numer usługi	2019/11/19/46274/490298		
Cena netto	804,88 zł	Cena brutto	990,00 zł
Cena netto za godzinę	100,61 zł	Cena brutto za godzinę	123,75
Usługa z możliwością dofinansowania	Nie		
Liczba godzin usługi	8		
Termin rozpoczęcia usługi	2019-11-29	Termin zakończenia usługi	2019-11-29
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2019-11-19	Termin zakończenia rekrutacji	2019-11-26
Maksymalna liczba uczestników	12		

Kategoria główna KU	Rozwój osobisty
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		Szkolenia i doradztwo EDUSKILLS Monika Rudzińska	
Osoba do kontaktu	Monika Rudzińska	Telefon	+48 662 780 787
E-mail	info@eduskills.pl		

Cel usługi

Cel edukacyjny

Uczestnik dowie się: jak sobie radzić w pędzie dzisiejszego życia; czym są emocje, gdzie znajdują swoje źródło oraz jaki mają wpływ na organizm; jak sobie radzić w stresujących sytuacjach. Uczestnik będzie potrafił: radzić sobie z lękiem i stresem w życiu codziennym; stosować techniki antystresowe; działać pod presją czasu i otoczenia; potrafił zapobiegać stresującym sytuacjom. Uczestnik rozwinie kompetencje z zakresu pewności siebie, komunikacji, panowania nad emocjami i stresem.

Szczegółowe informacje o usłudze

Ramowy program usługi

- 1. Życie w biegu, czyli wyzwania współczesnego człowieka**
- 2. Rozum czy serce? - sposoby funkcjonowania organizmu i źródło emocji**
- 3. Zderzenie z rzeczywistością: nasze marzenia i plany a proza życia**
- 4. Po co nam stres? Co go wywołuje? Jak go rozpoznać i zniwelować?**
- 5. Techniki i sposoby radzenia sobie ze stresem - ćwiczenia praktyczne**
- 6. Od mikro nawyków do nawyków, czyli jak mogę zmieniać swoje życie na lepsze**
- 7. Opracowanie indywidualnych planów rozwoju każdego z uczestników**

Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia

- poznasz współczesne źródła stresu i trudnych emocji;
- zrozumiesz, w jaki sposób stres wpływa na życie Twoje i bliskich;
- znajdziesz przyczynę stresu w Twoim życiu;
- dowiesz się, jakie są sposoby radzenia sobie ze stresem;
- nauczysz się wykorzystywać techniki opanowywania stresu;
- będziesz wiedział, jak zapobiegać stresującym sytuacjom;
- ułożysz plan dalszego działania, aby być szczęśliwszym człowiekiem.

Grupa docelowa

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą nauczyć się większej kontroli nad stresem i pełniej cieszyć się życiem. Grupą docelową są zarówno osoby indywidualne, jak również właściciele firm.

Materiały dydaktyczne

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały szkoleniowe opracowane pod tematykę danego szkolenia, zawierające zagadnienia poruszane podczas szkolenia, jak również informacje, które są istotne dla danej tematyki. Materiały szkoleniowe pozwolą uczestnikom wrócić do treści poruszanych w trakcie szkolenia, jak również zgłębić daną tematykę w szerszym zakresie.

Informacje dodatkowe

Stresu nie da się w pełni uniknąć. Towarzyszy nam codziennie w życiu zawodowym i osobistym. Istnieją jednak techniki, które pozwalają uniknąć trudnych emocji i zniwelować negatywne działanie stresu. Techniki, które pomagają zachować równowagę w zabieganym świecie.

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą nauczyć się większej kontroli nad stresem i pełniej cieszyć się życiem.

Dzięki szkoleniu dowiesz się jak sobie radzić w sytuacjach stresu i jak działać pod presją czasu i/lub otoczenia. Nauczysz się technik radzenia sobie ze stresem i stosowania ich na co dzień.

Szkolenie prowadzone jest z wykorzystaniem aktywnych metod pracy. Bazuje na praktykach prowadzącej i konkretnych studiach przypadków, w celu maksymalnego aspektu praktycznego szkolenia dla Uczestników.

Harmonogram

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

Osoby prowadzące usługę

Lokalizacja usługi

Adres:

61-507 Poznań, woj. wielkopolskie

Szczegóły miejsca realizacji usługi:

Warunki logistyczne: