

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

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		2020/06/30/13272/591480	
Cena netto	560,00 zł	Cena brutto	560,00 zł
Cena netto za godzinę	70,00 zł	Cena brutto za godzinę	70,00
Usługa z możliwością dofinansowania		Tak	
Liczba godzin usługi		8	
Termin rozpoczęcia usługi	2020-07-07	Termin zakończenia usługi	2020-07-07
Termin rozpoczęcia rekrutacji	2020-06-30	Termin zakończenia rekrutacji	2020-07-07
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		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

Na życzenie Zamawiającego miejsce realizacji szkolenia może ulec zmianie.

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	2020-07-07	08:00	16:00	8:00

Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	Aleksandra Szymajda-Mikuła
Obszar specjalizacji	negocjacje, obsługa klienta, radzenie sobie ze stresem, wypalenie zawodowe

Doświadczenie zawodowe	trener, menadżer, dyrektor zarządzający
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	kilkadziesiąt godzin szkoleń w obszarze specjalizacji.
Wykształcenie	policealne

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:
--	----------------------