

**BALANS ŻYCIOWO-ZAWODOWY JAKO
KLUCZOWY CZYNNIK DO TWOJEJ
EFEKTYWNOŚCI**

Numer usługi 2023/06/15/16236/1857541

2 200,00 PLN brutto
2 200,00 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h

BIURO
RACHUNKOWE
BIUREX SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Kielce / stacjonarna
👤 Usługa szkoleniowa
🕒 11 h
📅 23.10.2024 do 23.10.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców i pracowników wszystkich branż i specjalizacji.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	22-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	11
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przekazanie praktycznej wiedzy dotyczącej zdrowia fizycznego i psychicznego oraz udzielenie wsparcia i narzędzi do radzenia sobie z wyzwaniami i niepewnością obecnych czasów.

To praktyczne szkolenie ma także na celu zainspirowanie do świadomego i zdrowego stylu życia, w oparciu o równowagę fizyczno-umysłowo-emocjonalną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Toksyczne relacje. Pozytywne i negatywne emocje i zachowania.	Dbą o pozytywne relacje. Skutecznie eliminuje toksyczne relacje. Zachowuje się racjonalnie. Buduje zaufanie.	Wywiad swobodny
Stosuje aktywność fizyczna i efektywny odpoczynek.	Regeneruje się skutecznie. Dbą o aktywność fizyczną, sen. Stosuje profilaktykę i skutecznie odpoczywa.	Wywiad swobodny
Zarządzanie w czasie. Wybory. Analiza zachowań.	Rozróżnia i analizuje zachowania. Ustala cele.	Wywiad swobodny
Zbilansowana dieta.	Stosuje zbilansowaną dietę i skutecznie nawadnia organizm.	Wywiad swobodny
Refleksje nad sobą i otoczeniem.	Analizuje swoje zachowania oraz środowisko w którym przebywa.	Wywiad swobodny
Źródła konfliktów w relacjach. Reakcje na konflikt.	Rozpoznaje źródła konfliktów oraz reakcje ucieczkowe.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

CIAŁO I ZMYŚLY, PSYCHOSOMATYKA W PIGUŁCE - ASPEKT FIZYCZNY

- Aktywność fizyczna: różnica między profilaktyką, skutecznym treningiem, a przeciążaniem aparatu ruchu
- Regeneracja: sen, efektywne przerwy i odpoczynek
- Odżywianie: zbilansowana dieta i odpowiednie nawodnienie organizmu
- Oddech

KONTAKT I RELACJE

- Psychologia komunikacji w pigułce
- Źródła konfliktów w relacjach z innymi
- Reakcje ucieczkowe
- Konflikt kluczowy otwartość - uprzejmość - Mikrotrauma
- Asertywność w praktyce: stawianie granic / zamiana oceny na opinie / odmowy
- Sprawdzone sposoby na radość, spokój, entuzjazm i optymizm
- Uwaga na co dzień - wprowadzenie do MINDFULNESS
- Emocje i Twoje automatyczne reakcje na stres
- toksyczne relacje
- Jak ja dbam o relacje, bezpieczeństwo, zaufanie
- ABCD emocji - racjonalna terapia zachowania
- Przekonania z mindfulness

DZIAŁANIE - ASPEKT OSIĄGNIĘĆ.

- "Ucieczka w pracę" lub nadmierowe wycofanie - analiza zachowań
- Zarządzanie sobą w czasie w oparciu o sprawdzone praktyki
- Wybory ze strachu
- Jak energia we mnie działa
- Ustalanie celów

PRZYSZŁOŚĆ/POCZUCIE SENSU/CELE - ASPEKT DUCHOWY

- "Szybka" refleksja nad samym sobą
- Analiza swoich zachowań, umiejętności, wartości oraz środowiska, w którym żyjesz
- Wizja siebie i planowanie
- Coachingowy plan wdrożenia zdobytej wiedzy

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 CIAŁO I ZMYŚLY, PSYCHOSOMATYKA W PIGUŁCE - ASPEKT FIZYCZNY	Paweł Sutowicz	23-10-2024	08:00	10:15	02:15
2 z 7 Przerwa	Paweł Sutowicz	23-10-2024	10:15	10:30	00:15
3 z 7 KONTAKT I RELACJE	Paweł Sutowicz	23-10-2024	10:30	12:00	01:30
4 z 7 Przerwa	Paweł Sutowicz	23-10-2024	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 DZIAŁANIE - ASPEKT OSIĄGNIĘĆ.	Paweł Sutowicz	23-10-2024	12:15	14:30	02:15
6 z 7 Przerwa	Paweł Sutowicz	23-10-2024	14:30	14:45	00:15
7 z 7 PRZYSZŁOŚĆ/PO CZUCIE SENSU/CELE - ASPEKT DUCHOWY	Paweł Sutowicz	23-10-2024	14:45	17:00	02:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Sutowicz

Trener biznesu, coach ICF – International Coach Federation, trener mentalny sportowców, handlowiec, właściciel Centrum Szkoleń i Coachingu.

Konsultant psychoterapii pozytywnej z międzynarodową akredytacją WAPP.

Certyfikowany konsultant DISC D3 – (Certified Behavioral Consultant) oraz Konsultant Talent Reflect.

Posiada 11 lat doświadczenia coachingowego i trenerskiego.

Specjalizacja trenerska: warsztaty sprzedażowe i szefowskie, komunikacja w firmie, obsługa klientów, coaching, trening mentalny dla sportowców.

Ukończył Studium profesjonalnego coacha NOVO – kurs zaawansowany PCC (Professional Certified Coach program – International Coach Federation).

Studium Zawodowe Coacha Biznesu NOVO – akredytacja: ACTP Accredited Coaching Training

Program-International Coach Federation.

Certyfikowany trener Akademii Trenerów Biznesu Kontrakt OSH.

Absolwent studiów podyplomowych Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie: Psychologia biznesu z akredytacją EQUIS (European Quality Improvement System) oraz kierunku: Zarządzanie ludźmi w firmie.

Ukończył specjalistyczny program studiów podyplomowych dla kadry zarządzającej w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Józefa Tischnera w Krakowie na kierunku: Lider biznesu.

Wrocławski Instytut Psychoterapii – Transkulturowa Psychoterapia Pozytywna.

Ukończył kurs coachingu u Jenny Rogers.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci prezentacji.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Informacje dodatkowe

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

W harmonogramie uwzględniono godziny zegarowe, natomiast kurs opiera się na 45-minutowych godzinach lekcyjnych- stąd rozbieżność pomiędzy liczbą godzin w harmonogramie a ogólną liczbą godzin kursu.

Warunkiem zaliczenia szkolenia jest obecność na 80% zajęć.

Adres

ul. Tarnowska 15

25-394 Kielce

woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Jolanta Cadera



E-mail jolanta.cadera@biurex.pl

Telefon (+48) 607 033 240