



AVENHANSEN Sp. z o.o.



## Zarządzanie stresem. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach zawodowych oraz prywatnych i nie tracić motywacji do działania

Numer usługi 2023/11/14/5061/2017639

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 16.09.2024 do 16.09.2024

1 082,40 PLN brutto

880,00 PLN netto

154,63 PLN brutto/h

125,71 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	To szkolenie jest skierowane do Ciebie jeśli: <ul style="list-style-type: none"><li>• masz poczucie, że płacisz wysokie koszty osobiste za życie w stresie</li><li>• chcesz uniknąć zagrożenia życiem w stresie</li><li>• zależy Ci na tym, aby nauczyć się „obchodzić” ze stresem, czerpać z niego siłę</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	13-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	7
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy na temat technik radzenia sobie ze stresem i emocjami w pracy i poza nią oraz nabycie umiejętności identyfikowania czynników stresogennych w swoim otoczeniu zawodowym i prywatnym oraz minimalizowania oddziaływania tych czynników na życie.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje mechanizmy i przyczyny powstawania stresu	uczestnik potrafi wymienić mechanizmy i przyczyn powstania stresu	Wywiad swobodny
charakteryzuje swoje osobiste „stresory”	wymienia swoje osobiste stresory	Wywiad swobodny
posiada umiejętność identyfikowania czynników stresogennych w swoim	potrafi zidentyfikować czynniki stresogenne	Wywiad swobodny
charakteryzuje i stosuje proste technik służących regeneracji , relaksacji i motywacji do działania	zna i stosuje technik służących regeneracji , relaksacji i motywacji do działania	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

### MODUŁI. STRES. OBJAWY I SKUTKI

Po zakończeniu modułu będziesz wiedział jakie są mechanizmy powstawania stresu, czy stres może być pozytywny, kiedy stres nas pobudza do działania, a kiedy osłabia.

1. Stres i brak czasu - nawyki, które możesz zmienić
2. Pojęcie stresu

3. Skąd się bierze stres - poziom fizyczny i psychiczny
4. Czy stres zawsze jest zagrożeniem
5. Stres pozytywny - EUSTRES
6. Stres negatywny - DISTRES

## **MODUŁ II. ZARZĄDZANIE STRESEM. SAMOŚWIADOMOŚĆ**

Po zakończeniu modułu zidentyfikujesz swój indywidualny kolor osobowości i swoją podatność na stres i choroby z nim związane. Poznasz również narzędzia, jak pomagać sobie w stresujących sytuacjach

1. Jakie grupy zawodowe i kto jest szczególnie narażony na stres i wypalenie zawodowe
2. Największe stresory 21. wieku - czyli na co powinniśmy uważać
3. Kwestionariusz badania indywidualnego poziomu zestresowania i podatności na czynniki stresogenne (osobowość A,B,C i ... T)
4. Twoja osobowość kolorystyczna - kwestionariusz osobowości E.Hartmana. Poznaj swój kolor. Różne zachowania, różne interpretacje tej samej rzeczywistości, różne reakcje na te same sytuacje (nasze reakcje na bodźce stresowe zależne od naszej osobowości)

## **MODUŁ III. METODY POKONYWANIA STRESU - UMYŚL I CIAŁO**

Po zakończeniu modułu będziesz wiedział i umiał w prosty i szybki sposób rozładowywać stres napięciowy, sytuacyjny; nauczysz się skutecznych i prostych technik relaksacji, rozluźnienia i regeneracji. Jak maksymalizować własną efektywność.

1. 3 filary sukcesu - jak torować sobie drogę do spełnienia
2. Czy do osiągnięcia celów wystarczy wiara, że „szklanka jest do połowy pełna” - czyli o pozytywnym nastawieniu
3. Metody pracy z umysłem i zmysłami
  - ćwiczenie 3x5
  - podwójne „0” - odliczanie i oddech
    - ćwiczenie 4x4
    - ćwiczenie „minus 20”
    - ćwiczenie .... „keks”
    - ćwiczenie „kłaczek”
4. Praca z intencją - „Chcę ...”
5. Metody na ruminalacje czyli uporczywe wracanie do starych spraw, lub niemiłych sytuacji, które nas spotkały
6. Planowanie
7. Stan ciała a jego wpływ na stan ducha - pozytywne „oszukiwanie” ciała i umysłu
  - siła uśmiechu
  - postawa PROSTO - ćwiczenia
  - i-garb i jego negatywne skutki
8. Sen i nasza aktywność w ciągu dnia - czyli sposoby na przemęczenie
  - drzemki
  - przerwy
  - krzywa aktywności dobowej, godzinnej
  - prawo do odpoczynku

## **MODUŁ IV. PODSUMOWANIE SZKOLENIA. Indywidualny plan działań**

### **METODY SZKOLENIOWE:**

Zajęcia prowadzone są metodą warsztatową opartą na aktywacji uczestników szkolenia poprzez wykład z prezentacją multimedialną (20%), jak również (80%):

- pracę w zespołach
- gry symulacyjne/ ćwiczenia praktyczne - oparte na rzeczywistych przykładach
- dyskusje na forum grupy, case study
- kwestionariusze / ankiety

**Więcej informacji na temat szkolenia znajduje się pod poniższym linkiem:**

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/zarzadzanie-stresem-jak-radzic-sobie-w-trudnych-sytuacjach-zawodowych-oraz-prywatnych-i-nie-tracic-motywacji-do-dzialania-2024-06-03-krakow.html>

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 1</b> Zarządzanie stresem. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach zawodowych oraz prywatnych i nie tracić motywacji do działania	Agnieszka Olejnik	16-09-2024	10:00	17:00	07:00

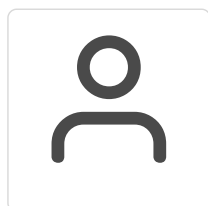
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 082,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	154,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,71 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Agnieszka Olejnik

Trener, Doradca Merytoryczny ds. Komunikacji i Wystąpień Publicznych Dyplomowany trener biznesu i coach, doświadczony menedżer i ekspert w dziedzinie Zarządzania Zasobami Ludzkimi i Rozwoju.

Od ponad 12 lat zajmuję się sprawami rozwoju personelu w zakresie motywowania, rekrutacji, szkoleń, systemów rozwoju pracowników tj.: oceny okresowe, systemu premiowe, systemy płacowe, systemy budowania identyfikacji pracowników z firmą – wizerunek pracownika, wewnętrzny PR. Byłam odpowiedzialna za rozwój zasobów ludzkich w takich firmach jak: real; Lafarge Beton i Kruszywa, coffeeheaven.

W ostatnich latach jako Międzynarodowy Menedżer ds. HR i Rozwoju Pracowników w firmie

coffeeheaven zarządzałam projektami dot. szkoleń i ścieżek karier pracowników.  
Autor i kierownik projektu Szkoły Menedżerów. Wspierałam realizację strategii firmy, rozwoju jej kultury oraz poprawy komunikacji wewnętrznej.

Z wykształcenia filolog, germanista, metodyk nauczania, trener biznesu. Absolwentka wydziału Neofilologii Uniwersytetu Warszawskiego. Absolwentka studiów podyplomowych Wyższej Szkoły Europejskiej o specjalności coach i trener. Posiada dyplom Francuskiej Szkoły Stylizacji i Budowania Wizerunku w Krakowie.

Od 2004 roku trener szkoleń miękkich, wykładowca, doradca zawodowy i wizerunkowy, ekspert w dziedzinie ZZL. Prowadzę projekty z zakresu HR dla dużych i średnich przedsiębiorstw.  
Specjalizuję się w realizacji szkoleń miękkich z zakresu komunikacji interpersonalnej, budowania zespołów, przywództ

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia) oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” oraz AVENHANSEN

### Informacje dodatkowe

**W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:**

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość uzyskania pomocy od Trenerów poprzez profesjonalne forum szkoleniowe, stworzone specjalnie na tego rodzaju potrzeby.
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia:  
Zobacz forum: [www.forum-szkolenia.pl](http://www.forum-szkolenia.pl)

## Adres

ul. Straszewskiego 17  
31-101 Kraków  
woj. małopolskie

Hotel\*\*\*\*\*Radisson Blu

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Katarzyna Szypowska**

**E-mail** [kszypowska@avenhansen.pl](mailto:kszypowska@avenhansen.pl)

**Telefon** (+48) 515 212 452