



NEXTDAY spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



## Prewencja stresu zawodowego w warunkach globalnego kryzysu gospodarczego. Indywidualne i grupowe metody niwelowania poziomu stresu z zastosowaniem autorskiej metody TM

Numer usługi 2023/12/05/51191/2030531

📍 Kędzierzyn-Koźle / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.11.2024 do 15.11.2024

3 690,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

230,63 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Pracownicy mający kontakt z klientem, pracownicy pracujący w zespołach współpracujących ze sobą, kierownicy, przełożeni oraz właściciele/właściciel firmy. Wszystkie osoby zainteresowane tematyką radzenia sobie ze stresem.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	13-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest przygotowanie uczestnika do rozpoznawania, zarządzania oraz radzenia sobie ze stresem w dobie kryzysu gospodarczego poprzez zastosowanie nowatorskich technik psychologicznych, w tym

identyfikowania źródeł stresorów, mapowania przyczyn stresu oraz dokonywania autodiagnozy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą procesów zachodzących w sytuacjach stresowych	1. Rozpoznaje i charakteryzuje definicje i ujęcie stresu zgodnie z koncepcją Lazarusa (w tym zależność wystąpienia stresu jako reakcji na oczekiwania płynące z otoczenia oraz określenia poziomu stresu od zasobów kompetencji społecznych).	Test teoretyczny
	2. Rozpoznaje i charakteryzuje zależności krzywej Yekesa-Dodsona (w tym pozna granice optimum stresu).	Test teoretyczny
	3. Rozpoznaje i charakteryzuje definicyjne i psychologiczne znaczenie „stresu pozytywnego” oraz „stresu negatywnego” (objawy somatyczne, najczęstsze stresory).	Test teoretyczny
	4. Rozpoznaje i charakteryzuje zasady zarządzania stresem.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje psychotechniki w walce ze stresem	1. Identyfikuje źródła stresorów w miejscu pracy (przyczyny organizacyjne: struktura organizacyjna, zakresy odpowiedzialności; przyczyny procesowe: zarządzanie informacją, zmiany organizacyjne; przyczyny zewnętrzne: sytuacja na rynku pracy, sytuacja właścicielska, koniunktura na rynku; przyczyny psychologiczne: na poziomie indywidualnym-prywatnym, na poziomie zespołu-współpracowników).	Test teoretyczny
	2. Właściwie mapuje przyczyny stresu.	Test teoretyczny
	3. Tworzy indywidualną strategię radzenia sobie ze stresem na bazie współczesnych technik indywidualnych i grupowych dotyczących zarządzania stresem i niwelowania jego poziomu.	Test teoretyczny
	4. Radzi sobie ze stresem własnym oraz oddziaływaniem stresu na grupę współpracowników.	Test teoretyczny
	5. Dokonuje właściwej autodiagnozy źródeł stresorów oraz zarządzania stresem.	Test teoretyczny
	6. Właściwie komunikuje się z osobą będącą w stresie w celu niwelacji poziomu stresu i zahamowaniu jego eskalacji w kierunku klientów i współpracowników.	Test teoretyczny
Kontroluje sytuacje społeczne	1. Poznaje własne potrzeby dalszego rozwoju.	Test teoretyczny
	2. Buduje pewność siebie i asertywność.	Test teoretyczny

## 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

Szkolenie dostosowane jest do potrzeb następujących grup zawodowych: Pracownicy mający kontakt z klientem, pracownicy pracujący w zespołach współpracujących ze sobą, kierownicy, przełożeni oraz właściciele/właściciel firmy. Wszystkie osoby zainteresowane tematyką radzenia sobie ze stresem.

Szkolenie poprzez swój zakres tematyczny oraz rozbudowaną część warsztatową wpłynie pozytywnie na poziom wiedzy uczestnika w obszarze psychologii społecznej mającej znaczący wpływ na realizację celów w trakcie kontaktów z poszczególnymi grupami docelowymi.

Szkolenie będzie miało formę warsztatów, dyskusji moderowanych, pracy indywidualnej, pogadanki, demonstracji.

Program usługi szkoleniowej obejmuje część teoretyczną oraz część warsztatową (połączone ze sobą bloki tematyczne):

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

---

### **Dzień pierwszy:**

Agenda szkolenia oraz przeprowadzenie pre-testu.

Test badania poziomu stresu aktualnego na bazie skali Holmesa i Rahe'a

Wykład: Koncepcja stresu Lazarusa, Krzywa Yerkesa-Dodsona, Stres „pozytywny” i stres „negatywny”.

Warsztat: stres – poszukiwanie źródeł (stresorów)

Wykład: Zarządzanie stresem

Dyskusja moderowana: techniki antystresowe, podwyższenie stresu, obniżenie stresu

Wykład: stres w miejscu pracy, efekty stresu długotrwałego, mapowanie przyczyn stresu

Warsztat: stres w miejscu pracy (mapowanie przyczyn stresu: indywidualnego i grupowego)

### **Dzień drugi:**

Warsztat: rozpoznawanie własnych strategii i radzenia sobie ze stresem

Wykład: techniki zarządzania stresem (teoria hydrauliczna, ćwiczenia relaksacyjne, racjonalizacja emocji, zasady komunikacji w stresie, podstawy treningu autogennego, treningu Jacobsona).

Dyskusja moderowana: stres w miejscu pracy

Warsztat: identyfikacja wskaźników stresu.

Warsztat: rozpoznawanie własnych strategii radzenia sobie ze stresem

Dyskusja moderowana: podsumowanie zasad wypracowanych przez grupę w zakresie radzenia sobie ze stresem, niwelowania poziomu stresu indywidualnego i grupowego.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Wykład: Koncepcja stresu Lazarusa, Krzywa Yerkesa-Dodsona, Stres „pozytywny” i stres „negatywny”.	Tomasz Madejski	14-11-2024	12:00	13:00	01:00
<b>2 z 13</b> Warsztat: stres – poszukiwanie źródeł (stresorów)	Tomasz Madejski	14-11-2024	13:00	14:30	01:30
<b>3 z 13</b> Wykład: Zarządzanie stresem	Tomasz Madejski	14-11-2024	14:30	15:30	01:00
<b>4 z 13</b> Dyskusja moderowana: techniki antystresowe, podwyższenie stresu, obniżenie stresu	Tomasz Madejski	14-11-2024	15:30	17:00	01:30
<b>5 z 13</b> Wykład: stres w miejscu pracy, efekty stresu długotrwałego, mapowanie przyczyn stresu -	Tomasz Madejski	14-11-2024	17:00	18:00	01:00
<b>6 z 13</b> Warsztat: stres w miejscu pracy (mapowanie przyczyn stresu: indywidualnego i grupowego)	Tomasz Madejski	14-11-2024	18:00	20:00	02:00
<b>7 z 13</b> Warsztat: rozpoznawanie własnych strategii i radzenia sobie ze stresem -	Tomasz Madejski	15-11-2024	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 Wykład: techniki zarządzania stresem (teoria hydrauliczna, ćwiczenia relaksacyjne, racjonalizacja emocji, zasady komunikacji w stresie, podstawy treningu autogennego, treningu Jacobsona).	Tomasz Madejski	15-11-2024	10:00	11:00	01:00
9 z 13 Dyskusja moderowana: stres w miejscu pracy	Tomasz Madejski	15-11-2024	11:00	12:00	01:00
10 z 13 Warsztat: identyfikacja wskaźników stresu	Tomasz Madejski	15-11-2024	12:00	14:00	02:00
11 z 13 Warsztat: rozpoznawanie własnych strategii radzenia sobie ze stresem	Tomasz Madejski	15-11-2024	14:00	15:00	01:00
12 z 13 Dyskusja moderowana: podsumowanie zasad wypracowanych przez grupę w zakresie radzenia sobie ze stresem, niwelowania poziomu stresu indywidualnego i grupowego. -	Tomasz Madejski	15-11-2024	15:00	15:45	00:45
13 z 13 Podsumowanie dwóch dni szkolenia	Tomasz Madejski	15-11-2024	15:45	16:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	230,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Tomasz Madejski

Trener. Coach, Mówca Motywacyjny. Specjalizacje: Sprzedaż, kampanie reklamowe, budowanie strategii marketingowej, budowanie wizerunku, psychologia sprzedaży, psychologia zachowań konsumenckich, personal brand, przywództwo, zarządzanie przedsiębiorstwem, podnoszenie efektywności przedsiębiorstwa, zarządzanie zasobami ludzkimi

W branży jest od 20 lat. Od ponad 10 lat prowadzi agencję marketingową. Zatrudnia blisko 20 osób. Sama agencja to tysiące projektów, obsłużone setki firm, w tym m.in. Gothaer, Politan, Wojas, Wawel, Sobik, Mieszko, Intersport, Spomlek, Vattenfall, Virtu, Fundacja ING Dzieciom i wielu innych. Obecnie jest doradcą prezydenta ds. strategii rozwoju jednego ze śląskich miast. Stworzył i zrealizował z sukcesem 6 kampanii politycznych dla Platformy Obywatelskiej oraz Prawa i Sprawiedliwości. Jego działania skutkowały uzyskaniem mandatu przez kandydatów ubiegających się m.in. o miejsca w Sejmie, Senacie i Parlamencie Europejskim.

Canadian International Institute, Harvard Business School w Warszawie.

20 lat doświadczenia.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt z zajęć, notatnik oraz artykuły biurowe, narzędzia niezbędne do udziału w części praktycznej (warsztatowej).

### Informacje dodatkowe

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku.

#### Uwaga do harmonogramu szkolenia:

Przerwa obiadowa ustalona jest na godz. 13:00 do 13:30, jednakże ze względu na warsztatowy charakter szkolenia oraz ewentualny jego przebieg – za zgodą trenera oraz uczestników godzina ww. przerwy może zostać zmieniona. Krótkie przerwy w szkoleniu organizowane będą na bieżąco.

#### Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi:

Usługa rozwojowa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

## Adres

ul. Władysława Orkana 14/-

47-230 Kędzierzyn-Koźle

woj. opolskie

Hotel Hugo

## Kontakt



**Elżbieta Sipko**

**E-mail** [e.sipko@change.info.pl](mailto:e.sipko@change.info.pl)

**Telefon** (+48) 536 150 179