



## Bądź po swojej stronie i zachowaj spokój - radzenie sobie w trudnych sytuacjach w pracy i w domu.

Numer usługi 2024/01/10/7831/2048688

2 540,00 PLN brutto

2 540,00 PLN netto

158,75 PLN brutto/h

158,75 PLN netto/h

Fundacja  
Gospodarcza "Pro  
Europa"



Toruń / stacjonarna  
Usługa szkoleniowa  
16 h  
10.09.2024 do 11.09.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie adresowane do osób pracujących i nie tylko, które poprzez udział w zajęciach, prowadzonych w formie warsztatowej, nabędą umiejętności: bycia asertywnym, wzmacniania swojej skuteczności poprzez pełną szacunku i spójności komunikację, radzenia sobie z krytyką i mówienia "NIE".
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do poznania sposobów radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania sytuacji konfliktowych, poprawy jakości życia.

Celem szkolenia jest doskonalenie przez uczestników umiejętności w zakresie budowania asertywności rozumianej jako kluczowa kompetencja pozwalająca na stanowcze wyrażanie swoich myśli, poglądów i uczuć, jednocześnie pozostając w szacunku do rozmówców i samego siebie. Dzięki niej pracownik jest mniej podatny na konflikty i manipulacje.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętność: wzmacniania swojej skuteczności poprzez pełną szacunku i spójności komunikację, budowania swojej pozycji jako stanowczego acz łagodnego, konstruktywnego reagowania na krytykę i agresję.	Wykonuje ćwiczenia praktyczne i potrafi: z szacunkiem odnosić się do innych, wyrażać swoje emocje w sposób stanowczy, nie urażając rozmówcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętność: rozpoznawania pierwszych i kolejnych sygnałów stresu, identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym, zawodowym, radzenia sobie ze stresem kiedy już się pojawi, zachowania balansu życiowo-zawodowego.	Wykonuje ćwiczenia praktyczne/pracę w grupach i potrafi: rozpoznawać i identyfikować pierwsze czynniki stresu i sytuacje stresujące oraz praktycznie sobie z nimi poradzić.	Test teoretyczny
Wiedza na temat przebiegu reakcji stresowej.	Wykonuje ćwiczenia w grupach i potrafi świadomie reagować lub zapobiegać stresowi.	Test teoretyczny
Kompetencje: nabycie kompetencji w relacjach międzyludzkich .	wykonuje ćwiczenia praktyczne/ pracę w grupach wykorzystując poznaną wiedzę i umiejętności radzenia sobie ze stresem.	Wywiad swobodny

## Cel biznesowy

Celem szkolenia jest doskonalenie przez uczestników umiejętności w zakresie budowania asertywności rozumianej jako kluczowa kompetencja pozwalająca na stanowcze wyrażanie swoich myśli, poglądów i uczuć, jednocześnie pozostając w szacunku do rozmówców i samego siebie. Dzięki niej pracownik jest mniej podatny na konflikty i manipulacje.

Uczestnik szkolenia będzie przygotowany do zmiany sposobu myślenia w trosce o własne zdrowie. Będzie uświadomiony jak stres wpływa na relacje w pracy.

## Efekt usługi

Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane podczas szkolenia realizowanego w formie warsztatów, na podstawie ćwiczeń praktycznych i pracy w grupach. Trener w toku szkolenia weryfikuje, sprawdza wiedzę i umiejętności uczestników:

- Wiedza na temat przebiegu reakcji stresowej, tak aby umieć świadomie reagować lub zapobiegać.
- Umiejętność wzmacniania swojej skuteczności poprzez pełną szacunku i spójności komunikację.
- Umiejętność budowania swojej pozycji jako stanowczego acz łagodnego.
- Umiejętność konstruktywnego reagowania na krytykę i agresję.
- Umiejętność rozpoznawania pierwszych i kolejnych sygnałów stresu.
- Umiejętność identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym, zawodowym.
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem kiedy już się pojawi.
- Umiejętność zachowania balansu życiowo-zawodowego.
- Kompetencje społeczne - nabycie kompetencji w relacjach międzyludzkich.

# Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Ciągła ocena uczestnika

Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane podczas szkolenia realizowanego w formie warsztatów, na podstawie ćwiczeń praktycznych i pracy w grupach. Trener w toku szkolenia weryfikuje, sprawdza wiedzę i umiejętności uczestników:

Metody wykorzystane do potwierdzenia osiągnięcia efektu to:

- Obserwacja w warunkach symulowanych.
- Test teoretyczny zamknięty.
- 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

**\*\* Szkolenie będzie prowadzone jednocześnie przez 2 trenerów: Magdalenę i Macieja, którzy wspólnie tworzą świetny, zgrany duet \*\***

### Dzień 1

1. Stres - wróg czy sprzymierzeniec.

- Psychologiczne uwarunkowania stresu - dlaczego odczuwamy stres?
- Różnice indywidualne w zakresie reagowania na stres - identyfikacja własnych stresorów.
- Wspierająca a destrukcyjna rola stresu - kiedy stres może pomóc, a kiedy utrudnia realizację zdania i negatywnie wpływa na zdrowie psychofizyczne.

2. Radzenie sobie ze stresem.

- Poznawcze strategie radzenia sobie ze stresem.
- Behawioralne strategie radzenia sobie ze stresem.
- Baza dobrych praktyk.

### Dzień 2

3. Postawa asertywna w relacjach interpersonalnych.

- Od uległości do dominacji. Rozpoznawanie własnych strategii radzenia sobie w podbramkowych sytuacjach.
- Zmiana starych schematów na bardziej efektywne.
- Asertywne techniki komunikacji z innymi.

4. Kształtowanie i rozwijanie odporności psychicznej.

- Potrzeby emocjonalne i ich zaspokajanie - siła Zdrowego Dorosłego.
- Budowanie sprawności regulacji emocji.
- Jak troszczyć się o własne Wewnętrzne Dziecko.

\*Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tj. 1 h = 45 min + 15 min przerwy (przerwy ustalane elastycznie, uwzględniające potrzeby uczestników).

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 3</b> 1. Stres - wróg czy sprzymierzeniec; 2. Radzenie sobie ze stresem.	Maciej Michalak	10-09-2024	09:00	13:00	04:00
<b>2 z 3</b> 3. Postawa asertywna w relacjach interpersonalnych; 4. Kształtowanie i rozwijanie odporności psychicznej.	Maciej Michalak	11-09-2024	09:00	13:00	04:00
<b>3 z 3</b> 3. Postawa asertywna w relacjach interpersonalnych; 4. Kształtowanie i rozwijanie odporności psychicznej.	Magdalena Komiago	11-09-2024	13:00	17:00	04:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 540,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 540,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	158,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	158,75 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Maciej Michalak

Psycholog, wykładowca akademicki, trener. Szkolenia prowadzi od 2007 roku. Przepracował na sali szkoleniowej i wykładowej ponad 10.000 godzin. W swojej pracy opiera się na sprawdzonej naukowo wiedzy psychologicznej. Przywiązuje wagę do dynamicznego prowadzenia szkoleń, dbając jednocześnie o przyjazną atmosferę i komfort pracy każdego uczestnika. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu kompetencji miękkich m.in. sztuka asertywnej komunikacji, stres i radzenie sobie ze stresem, zarządzanie sobą w czasie. Ponadto prowadzi szkolenia z zakresu kompetencji menadżerskich m.in. motywowania pracowników, przywództwa i kierowania zespołem. Współpracował z firmami z sektora produkcyjnego, farmaceutycznego, usługowego, administracji publicznej.



2 z 2

### Magdalena Komiago

Certyfikowany trener biznesu, magister psychologii, coach. Na prowadzonych przez siebie szkoleniach dzieli się swoimi doświadczeniami zdobywanymi na stanowiskach sprzedażowych, menedżerskich oraz psychologa.

Jej specjalność to treningi doskonalenia kompetencji osobistych i społecznych oraz szkolenia dla nauczycieli i pedagogów.

Od 5 lat prowadzi gabinet terapeutyczny, gdzie wspiera w rozwoju osoby z niepowodzeniami w procesie realizacji celów zawodowych czy życiowych. Pracuję w nurcie poznawczo - behawioralnym wzbogacając swój warsztat o techniki terapii schematów.

Jej szkolenia to duża porcja wiedzy z solidną domieszką miłej atmosfery.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

## Materiały:

1. Materiały biurowe: teczka, notatnik, długopis;
2. Materiały dydaktyczne w formie skryptu przygotowywane przez osoby prowadzące zajęcia.

## Informacje dodatkowe

Zapewniamy:

1. Kadrę trenerską
2. Salę konferencyjną wraz z obsługą audiowizualną
3. Wyżywienie (przerwa kawowa, obiad dwudaniowy)
4. Ubezpieczenie
5. Materiały kancelaryjno-biurowe i materiały dydaktyczne w formie skryptu
6. Po zakończonej usłudze uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia na podstawie § 15 ust. 2 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. 2023 poz. 2175).

## Adres

ul. Leona Szumana 2  
87-100 Toruń  
woj. kujawsko-pomorskie  
Hotelik w Centrum

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Grażyna Kuschel**

**E-mail** [szkolenia@fundacja-proeuropa.org.pl](mailto:szkolenia@fundacja-proeuropa.org.pl)

**Telefon** (+48) 531 647 112