



Iwona Wencka
Stramowska
Training House

Brak ocen dla tego dostawcy

Zarządzanie stresem i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym w pracy urzędnika.

Numer usługi 2024/03/26/24213/2106353

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 17.09.2024 do 17.09.2024

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

| | |
|--|--|
| Kategoria | Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi |
| Sposób dofinansowania | wsparcie dla pracodawców i ich pracowników |
| Grupa docelowa usługi | Szkolenie skierowane jest do pracowników administracji publicznej, którzy chcą lepiej radzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem i wypaleniem zawodowym, chcących przeprowadzić analizę indywidualnych stresorów oraz stworzyć własną strategię prozdrowotną, zapobiegającą wypaleniu zawodowemu. Szkolenie dedykowane jest pracownikom, którzy w swoim życiu zawodowym oraz prywatnym doświadczają wysokiego poziomu stresu i towarzyszących mu objawów takich jak natłok myśli, napięcie fizyczne, frustracja itp. |
| Minimalna liczba uczestników | 10 |
| Maksymalna liczba uczestników | 14 |
| Data zakończenia rekrutacji | 19-08-2024 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 8 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0 |

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz stresem w pracy. Uczestnicy dowiedzą się czym jest stres, jakie są przyczyny jego powstawania oraz jakie są wzorce reakcji na stres oraz dowiedzą się jakie są objawy wypalenia zawodowego i metody jego przeciwdziałaniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|------------------|
| Uczestnik posługuje się wiedzą dotyczącą procesów zachodzących w sytuacjach stresowych. | Uczestnik definiuje mechanizmy związane ze stresem, wymienia źródła stresu i metody redukujące stres oraz jego skutki, identyfikuje przyczyny stresu w życiu zawodowym. | Test teoretyczny |
| Uczestnik stosuje techniki, metody i narzędzia redukujące stres i zapobiegające negatywnym skutkom stresu. | Uczestnik rozróżnia narzędzie i techniki relaksacyjne pozwalające minimalizować stres i przypisuje właściwą do danej sytuacji zawodowej. | 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

1. Wprowadzenie tematu szkolenia:

- istota stresu - czym jest stres?
- czy da się odpocząć od stresu?
- stres w liczbach - dokąd zmierzamy?
- czego nauczyć nas mogą "zebry" ?

2. Stres jako czynnik zaburzający równowagę psychofizyczną:

- model: „kajzerka” behawioralno-poznawcza,
- eustres i dystres, poziom stresu, a skuteczność funkcjonowania,

- mechanizm powstawania stresu,
- symptomy fizyczne i psychiczne wypalenia zawodowego, czyli po czym rozpoznać osoby wypalone?

3. Indywidualny styl funkcjonowania w stresie:

- objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stresu,
- moje myśli a stres,
- cechy osobowości a stres, autoanaliza trzech postaw wobec stresu,
- moja strategia radzenia sobie ze stresem.

4. Zachowanie i emocje jako reakcja na stres:

- reakcje konstruktywne i niekonstruktywne,
- świadomość swoich emocji w trudnej sytuacji,
- technika czerwonego światła,
- praca z gniewem - najsilniejszą emocją,
- czy istnieją skuteczne "szczepionki antystresowe" ?
- filozofia małych kroków i zmiana perspektywy.

5. Techniki redukowania napięcia stresowego:

- ćwiczenie „szybkie plastry” - krótkoterminowe metody redukowania napięcia stresowego w pracy,
- reframing, ćwiczenie „zmiana myśli”,
- technika akceleracji oddechu - natychmiastowa redukcja stresu,
- praktyczne rady radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy, kiedy mamy 10 sekund, 30 sekund oraz kilka minut.

6. Odporność psychiczna:

- jak bardzo jesteśmy odporni?
- strategie i narzędzia regularnego budowania odporności psychicznej i dobrostanu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 1 Zarządzanie stresem i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym w pracy urzędnika. | Trener Training House | 17-09-2024 | 09:00 | 17:00 | 08:00 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 500,00 PLN |

Koszt osobogodziny brutto

187,50 PLN

Koszt osobogodziny netto

187,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener Training House

Absolwentka Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy na kierunku psychologii o specjalności wspomaganie rozwoju. Wykładowca psychologii oraz interwent w Szkole Podoficerskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy.

Od 2011 roku prowadzi działania szkoleniowe i rekrutacyjne na potrzeby projektów komercyjnych i współfinansowanych ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Prowadzi projekty szkoleniowo-mentorskie, które obejmują tematykę rozwoju kompetencji miękkich: komunikacji interpersonalnej, asertywności, mediacji i negocjacji, umiejętności pracy w grupie, kierowania zespołem, rozwiązywania konfliktów, podniesienia jakości pracy, treningi i warsztaty antystresowe, treningi umiejętności społecznych, zarządzania sobą w czasie, autoprezentacji i wystąpień publicznych.

Prowadziła szkolenia m.in. dla takich firm i instytucji jak: Zakładowe Straże Pożarne, Państwowa Straż Pożarna, Podoficerska Szkoła Straży Pożarnej w Bydgoszczy, Training House-Nakło, Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, Polskie Towarzystwo Ekonomiczne, Centrum Ratownictwa Specjalistycznego TRIAGE Wrocław.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy:

- materiały w formie skryptu opracowanego przez prowadzącego
- notatnik i długopis
- wyżywienie (przerwa kawowa i obiadowa)

Na zakończenie usługi każdy z uczestników otrzyma zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

Adres

Bydgoszcz

Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Marta Mirkiewicz

E-mail m.mirkiewicz@th-szkolenia.pl

Telefon (+48) 507 927 359