



FPD spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością



Optymalizacja efektywności zawodowej w
Erze Cyfrowej: Techniki zapobiegające
wyczerpaniu zawodowemu, zarządzanie
stresem, strategie motywacyjne oraz
wpływ cyfryzacji na strategie sprzedaży.
MODUŁ I, CZĘŚĆ B

Numer usługi 2024/04/05/51161/2114739

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 03.06.2024 do 04.06.2024

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

225,00 PLN brutto/h

225,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Sprzedaż
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• Przedsiębiorcy, członkowie zarządów, • Menadżerowie i dyrektorzy odpowiedzialni za rozwój, obsługę klienta i rozwój relacji z klientem z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych, • Wszyscy pracownicy chcący poszerzyć swoje umiejętności, • Właściciele firm, kadra menagerska, • Osoby odpowiedzialne za innowacje i rozwój w przedsiębiorstwach, które prowadzą do wprowadzenia informacji na temat najnowszych trendów • Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	02-06-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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

Dążenie do maksymalizacji zysków poprzez zwiększenie efektywności pracy w wielu firmach przybrało formę eksploatacji pracowników. Następstwami pracy ponad możliwości człowieka jest silny stres. Wielu pracowników nie posiada wiedzy na temat stresu i jego negatywnego oddziaływania na ich funkcjonowanie w życiu zawodowym i prywatnym. Szkolenie pomaga uczestnikom wykorzystywać narzędzia cyfryzacji, które mogą znacząco wpłynąć na poprawę jakości pracy oraz osiągnięcie celów zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: uczestnik rozpoznaje na czym polega stres, uczestnik wskazuje jakie sytuacje stresujące mogą występować w jego pracy uczestnik bada także, jak zrozumieć siebie i swoich współpracowników, wdraża sposoby budowania relacji i radzenia sobie ze stresem w niesprzyjających sytuacjach.	Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane na podstawie warsztatów oraz praktycznych unikalnych metod.	Wywiad swobodny
Umiejętności: uczestnik podkreśla umiejętności dostrzegania jak stres wpływa na jego pracę oraz jakie konsekwencje w zachowaniu i psychice może powodować uczestnicy dowiedzą się również jakie emocje towarzyszą sytuacjom trudnym, nauczą się rozumieć mechanizmy obronne występujące w trudnych sytuacjach.	Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane na podstawie warsztatów oraz praktycznych unikalnych metod.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje: Uczestnik wartościowuje kompetencje jak minimalizować negatywne konsekwencje stresu oraz gdzie i kiedy szukać ewentualnej pomocy.	Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane na podstawie warsztatów oraz praktycznych unikalnych metod.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

MODUŁ I, CZĘŚĆ B

Dzień I

- Definicja i znaczenie cyfryzacji w kontekście współczesnego rynku pracy
- Adaptacja do zmian w preferencjach konsumentów związanych z cyfryzacją
- Rola technologii cyfrowych w transformacji działań biznesowych
- Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej
- Wyznaczanie mechanizmu stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej
- Sposoby i style radzenia sobie ze stresem
- Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu,
- Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego.
- Techniki radzenia sobie z presją związaną z szybkimi zmianami technologicznymi.
- Rozpoznawanie własnych mechanizmów stresu
- Rozpoznawania własnych zasobów do radzenia sobie ze stresem
- Dyskusja- podsumowanie dnia

Dzień II

- Wykład, stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną
- Antystresowy styl życia, jak kontrolować emocje i zapobiegać zbyt wysokiemu poziomowi stresu
- Dlaczego inni nas stresują?- rozpoznawanie różnych typów osobowości
- Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej
- Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice
- Indywidualne wzorce myślenia, ćwiczenia praktyczne zastosowanie technik
- Inteligencja emocjonalna w praktyce
- Techniki asertywne dla nieasertywnych
- Automatyzacja rutynowych zadań w celu zwiększenia produktywności.
- Dyskusja- podsumowanie dnia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Mechanizm stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej	-	03-06-2024	09:00	10:30	01:30
2 z 14 przerwa	-	03-06-2024	10:30	10:45	00:15
3 z 14 Sposoby i style radzenia sobie ze stresem. Rozpoznawanie własnych zasobów radzenia sobie ze stresem w erze cyfrowej	-	03-06-2024	10:45	12:15	01:30
4 z 14 przerwa	-	03-06-2024	12:15	12:30	00:15
5 z 14 Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu	-	03-06-2024	12:30	14:00	01:30
6 z 14 przerwa	-	03-06-2024	14:00	14:15	00:15
7 z 14 Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej	-	03-06-2024	14:15	15:45	01:30
8 z 14 Wykład, stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną	-	04-06-2024	09:00	10:30	01:30
9 z 14 przerwa	-	04-06-2024	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Dlaczego inni nas stresują? - rozpoznawanie różnych typów osobowości	-	04-06-2024	10:45	12:15	01:30
11 z 14 przerwa	-	04-06-2024	12:15	12:30	00:15
12 z 14 Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej.	-	04-06-2024	12:30	14:00	01:30
13 z 14 przerwa	-	04-06-2024	14:00	14:15	00:15
14 z 14 Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice	-	04-06-2024	14:15	15:45	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	3 600,00 PLN
Koszt usługi netto	3 600,00 PLN
Koszt godziny brutto	225,00 PLN
Koszt godziny netto	225,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają nagranie ze szkolenia oraz materiały przygotowane przez Trenera wysłane na adres e-mail.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Całość nagrania zostanie zarchiwizowana i umieszczona na dysku zewnętrznym w celu kontroli i audytu.

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

1. Prezentacja powerpoint celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia drogą mailową.

2. E-materiały w formacie PDF.

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

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

Przed podpisaniem umowy o dofinansowanie szkolenia z Operatorem, skontaktuj się z nami w celu potwierdzenia terminu szkolenia i dostępności wolnych miejsc. Informujemy, że w trakcie szkolenia możliwa jest wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

Informacje dodatkowe

Uwaga:

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Uczestnicy otrzymają zaświadczenie, potwierdzające że ukończyli szkolenie.

Warunki techniczne

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione, aby uczestniczyć w szkoleniu na ClickMeeting.:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

- System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z najaktualniejszych oficjalnych wersji Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

ClickMeeting współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami oraz większością kamer internetowych. Bardziej zaawansowana lub profesjonalna kamera może wymagać instalacji dodatkowego oprogramowania lub sprzętu.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store. Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu podczas konferencji, konieczne jest posiadanie zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez Państwa urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

Okres ważności linku: Link będzie ważny w dniach i godzinach wskazanych w harmonogramie usługi.

Metody pracy podczas szkolenia on-line:

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki
- szkolenie realizowane jest w nowoczesnej formie w wirtualnym pokoju konferencyjnym i kameralnej grupie uczestników
- bierzesz udział w pełnowartościowym szkoleniu - Trener prowadzi zajęcia "na żywo" - widzisz go i słyszysz
- pokaz prezentacji, ankiet i ćwiczeń widzisz na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym.

Kontakt



Aleksandra Jońca

E-mail a.jonca@fpd.pl

Telefon (+48) 574 157 925