



Warsztat wspierający liderki - odWAŻNA liderka!

Numer usługi 2024/04/16/17809/2125743

3 444,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

430,50 PLN brutto/h

350,00 PLN netto/h

Concordia Design
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 10.09.2024 do 10.09.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: <ul style="list-style-type: none">kobiet pełniących różne role liderkie:menedżerek zespołów,team-liderek,szeffowych działów HR,liderek NGOsitp. Uczestniczki to kobiety, które chcą wzmocnić siebie, swoje poczucie wartości – wzmocnić odwagę w codziennych sytuacjach. Znają podstawowe zasady komunikacji i przywództwa.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	05-09-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nauczenie uczestniczek sposobów na wzmacnianie swojej odwagi w sytuacjach zawodowych (i nie tylko). Szkolenie ma formę warsztatu rozwojowego, w którym pochylamy się nad budowaniem samoświadomości i motywacją do zmiany działań. Program szkolenia został zainspirowany pracami Brené Brown, narzędziami Treningu Akceptacji i Zaangażowania oraz Coachingu narracyjnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczki będą znały sposoby na budowanie odwagi i umiały je wykorzystać w praktyce	Uczestnik poprawnie definiuje czym jest odwaga	Test teoretyczny
	Uczestnik wie i potrafi zdefiniować pojęcia takie jak: "syndrom oszustki", "perfekcjonizm" i wskazać jak mogą one wpływać na odwagę.	Test teoretyczny
Uczestniczki będą wiedziały jak podejmować świadome działania w celu budowania elastyczności psychologicznej, co przełoży się na odważniejsze funkcjonowanie w środowisku pracy	Uczestnik potrafi wskazać przykłady działań, które pozwalają budować elastyczność psychologiczną	Test teoretyczny
	Uczestnik wie czym jest dziennik emocji - potrafi go opisać i wskazać przykładowe efekty jego stosowania.	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 - zaświadczenie, które otrzymuje uczestnik zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak - zaświadczenie, które otrzymuje uczestnik potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak - zaświadczenie, które otrzymuje uczestnik potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

- Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.
- Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych.
- **Walidacja efektów usługi odbędzie się z wykorzystaniem testu cyfrowego. Walidator jest autorem testu, nie będzie obecny fizycznie na szkoleniu.**

PROGRAM SZKOLENIA:

Moduł 1: Wprowadzenie

- mity o kobietach liderkach
- odwaga - co to jest?
- od wstydu do odwagi

Moduł 2: Siła rezyliencji - jak budować elastyczność psychiczną

- okno tolerancji na stres
- dziennik emocji
- podejmowanie działań w oparciu o wartości

Moduł 3: Przeszkody na drodze do odwagi

- niepomocne myśli
- zbroje i tarcze liderki
- syndrom oszustki i perfekcjonizm
- wpływ otoczenia

Moduł 4: Własna historia

- karta praw do opowiadania własnej historii
- drzewo mojego życia - fabuła, którą chcę opowiadać
- archetypy opowieści
- zmiana historii umniejszającej na fabułę wspierającą

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1	Aleksandra Chrapko	10-09-2024	09:00	10:30	01:30
2 z 7 Przerwa	Aleksandra Chrapko	10-09-2024	10:30	10:45	00:15
3 z 7 Moduł 2	Aleksandra Chrapko	10-09-2024	10:45	12:15	01:30
4 z 7 Przerwa obiadowa	Aleksandra Chrapko	10-09-2024	12:15	13:15	01:00
5 z 7 Moduł 3	Aleksandra Chrapko	10-09-2024	13:15	14:45	01:30
6 z 7 Przerwa	Aleksandra Chrapko	10-09-2024	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 7 Moduł 4	Aleksandra Chrapko	10-09-2024	15:00	17:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 444,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	430,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	350,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Chrapko

Trenerka i coach (ICF), wykładowczyni na studiach podyplomowych „Agile Leadership” Uniwersytetu SWPS. Współzałożycielka Platformy rozwojowej dla liderów „Agile Leadership Tribe”. Wspiera liderki i liderów w transformacji zmiany przywództwa na takie, które opiera się na filozofii agile i wartościach servant leadershipu. Towarzyszy we wprowadzaniu zmian w ich zawodowych obszarach, ze szczególnym uwzględnieniem budowania wartościowych relacji z samym sobą i ludźmi, z którymi pracują. W swojej pracy wykorzystuje podejście Analizy Transakcyjnej (AT) oraz Treningu Akceptacji i Zaangażowania (ACT). Certyfikowana trenerka FRIS®.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończonym szkoleniu uczestniczki otrzymują:

- Materiały w formie hand-outów dla uczestniczek- opisy modeli komunikacyjnych,
- ćwiczenia,
- case study
- Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest:

1. zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych
2. zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora

Informacje dodatkowe

W trakcie szkolenia uczestnicy będą pracować z wykorzystaniem platformy MURAL. Dostęp do platformy jest bezpłatny i zostanie udostępniony uczestnikom w trakcie szkolenia. Dla wygody uczestników zaleca się, by każdy z biorących udział pracował z poziomu komputera z wykorzystaniem myszki komputerowej.

Warunki techniczne

Wymagania systemowe ZOOM:

Wymagania systemowe

- Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE)
- Głośniki i mikrofon – wbudowane, na wtyczkę USB lub połączenie bezprzewodowe Bluetooth
- Kamera internetowa lub kamera internetowa w jakości HD – wbudowana, na wtyczkę UBS lub:
 - Kamera HD lub kamkorder z kartą przechwytywania wideo
Uwaga: sprawdź listę obsługiwanych urządzeń.
 - Oprogramowanie kamery wirtualnej do użytku z oprogramowaniem do transmisji, np. OBS lub kamery IP
Uwaga: klient Zoom w wersji 5.1.1 lub nowszej jest wymagany dla systemu operacyjnego macOS.

Obsługiwany system operacyjny

- System operacyjny macOS X w wersji 10.10 lub nowszej
- System Windows 11*
***Uwaga:** system Windows 11 jest obsługiwany w wersji 5.9.0 lub nowszej.
- Windows 10*
***Uwaga:** w przypadku urządzeń z systemem operacyjnym Windows 10 obowiązuje wersja Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany.
- System operacyjny Windows w wersji 8 lub 8.1
- System operacyjny Windows 7
- System operacyjny Ubuntu w wersji 12.04 lub nowszej
- System operacyjny Mint w wersji 17.1 lub nowszej
- System operacyjny Red Hat Enterprise Linux w wersji 6.4 lub nowszej
- System operacyjny Oracle Linux w wersji 6.4 lub nowszej
- System operacyjny CentOS w wersji 6.4 lub nowszej
- Oprogramowanie Fedora w wersji 21 lub nowszej
- Oprogramowanie OpenSUSE w wersji 13.2 lub nowszej
- System operacyjny ArchLinux (tylko w wersji 64-bitowej)

Obsługiwane przeglądarki:

- **Windows:** Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+
- **macOS:** Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+
- **Linux:** Firefox 27+, Chrome 30+

Wymagania systemowe MURAL

Aplikacja internetowa Mural obsługuje następujące przeglądarki komputerowe:

- Chrome (79 lub nowszy).
- Edge(79 lub więcej).
- Safari (15.4 lub nowszy).

- Firefox (72 lub nowszy).

Kontakt



Elżbieta Koza

E-mail e.koza@concordiadesign.pl

Telefon (+48) 785 014 009