



Harmonia mentalna w praktyce: rozwiń odporność psychiczną i zwiększ swoją efektywność

Numer usługi 2024/04/17/160858/2127230

2 250,00 PLN brutto

2 250,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

PROGRESSION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



📍 Pułtusk / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną
w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 23.05.2024 do 20.06.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest przeznaczone dla do osób indywidualnych, właścicieli firm, pracowników, którzy podejmują trudne decyzje, pracują w zmiennych warunkach, są poddawani ciągłej presji; chcą dbać o swój dobrostan oraz osiągać wysoką wydajność i satysfakcję.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2024
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	15
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

Uczestnik szkolenia "Harmonia mentalna w praktyce: rozwiń odporność psychiczną i zwiększ swoją efektywność" określa swoje funkcjonowanie w sytuacjach stresu, presji i wyzwań, buduje strategię rozwoju odporności psychicznej i osiągania wysokiej wydajności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik rozumie znaczenie odporności psychicznej w pracy i życiu. Zna praktyczne aspekty dbania o zdrowie psychiczne. Rozumie związek między odpornością psychiczną a wydajnością.	Uczestnik wyjaśnia znaczenie odporności psychicznej w pracy i życiu. Uczestnik definiuje praktyczne aspekty dbania o zdrowie psychiczne. Uczestnik wyjaśnia związek między odpornością psychiczną a wydajnością.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik umie analizować poziom swojej odporności psychicznej, identyfikować swoje mocne i słabe strony. Potrafi budować strategię rozwoju swojej odporności psychicznej.	Uczestnik analizuje swoją odporność psychiczną. Uczestnik określa swoje mocne i słabe strony. Uczestnik wskazuje elementy strategii rozwoju swojej odporności psychicznej.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik potrafi wskazać, jaki przybliżony poziom odporności psychicznej mają ludzie w jego otoczeniu. Umie działać w różnorodności, co przyczynia się do łatwiejszego funkcjonowania wśród ludzi.	Uczestnik wskazuje, jaki przybliżony poziom odporności psychicznej mają ludzie w jego otoczeniu. Określa, jak może działać w różnorodności, by przyczyniło to się do łatwiejszego funkcjonowania wśród ludzi.	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 odbywa się w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie są wliczane w czas usługi rozwojowej.

Moduł 1 - Rozmowa z uczestnikami:

- Poznanie sytuacji życiowej uczestników.
- Przeprowadzenie ankiety wstępnej online.
- Analiza potrzeb uczestników w zakresie odporności psychicznej i stopnia ich zaspokojenia.
- Analiza wymagań wobec uczestników w obliczu stresu i ich możliwości

Moduł 2 - Badanie siły i odporności psychicznej:

- Określenie poziomu siły i odporności psychicznej za pomocą testu MTQ48 online.
- Analiza raportu rozwoju odporności psychicznej i jego omówienie.
- Zapoznanie z wynikami, odniesienie wyników liczbowych do subiektywnej oceny.
- Rozmowa o planach i oczekiwaniach co do rozwoju.

Moduł 3 - Mini-wykład o odporności psychicznej i efektywności oraz sesja Q&A:

- Pokazanie uczestnikom związków między odpornością psychiczną a efektywnością.
- Wprowadzenie w temat odporności psychicznej, koncepcji 4C.
- Dyskusja na temat badania siły i odporności psychicznej, zebranie wniosków.
- Wymiana obserwacji i doświadczeń pomiędzy uczestnikami.

Moduł 4 - Rozwijanie siły i odporności psychicznej:

- Wspieranie uczestników w formule coaching mentoring.
- Część coachingowa to inspirowanie, pobudzanie do rozwoju i kreatywności, odkrywanie własnego potencjału.
- Część mentoringowa to dzielenie się wiedzą i dobrymi praktykami.
- Plan pracy będzie dostosowany do potrzeb poszczególnych uczestników.

Moduł 5 - Rozmowa podsumowująca dla uczestników oraz sesja Q&A:

- Wymiana myśli, obserwacji i doświadczeń.
- Przeprowadzenie ankiet podsumowujących i ich omówienie.
- Uświadomienie, jak uczestnicy mogą dalej rozwijać się we własnym zakresie, by coraz lepiej odnajdywali się w nieprzewidywalnym świecie.
- Zaplanowanie kolejnych kroków i możliwości dalszej współpracy oraz korzystania z propozycji zewnętrznych.

Metody szkoleniowe:

- Mini-wykłady eksperckie - forma przekazywania wiedzy teoretycznej z zakresu odporności psychicznej w modelu 4C.
- Studia przypadków - analiza scenariuszy, w których kluczowe znaczenie ma odporność psychiczna. Ta metoda pomaga zrozumieć praktyczne aspekty diagnozy i rozwoju odporności psychicznej.
- Badanie psychologiczne - test MTQ48, który pozwala określić poziom odporności psychicznej.
- Coaching - forma wsparcia pozwalająca uczestnikom na samodzielne zrozumienie stanu obecnego, stworzenie listy pomysłów, wybranie konkretnych działań przy inspiracji coacha.
- Mentoring - forma wsparcia pozwalająca na uzyskanie wiedzy, rad, dobrych praktyk od doświadczonej osoby oraz opinii na temat pomysłów na rozwiązywanie konkretnych problemów.
- Dyskusje i Q&A – sesje, w których uczestnicy mogą dzielić się swoimi przemyśleniami, zadawać pytania i dyskutować na tematy związane z odpornością psychiczną. Pozwalają one na wymianę wiedzy i doświadczeń pomiędzy uczestnikami.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 13 Moduł 1 - Rozmowa z uczestnikami	Ewa Waszkiewicz	23-05-2024	10:00	11:30	01:30	Tak
2 z 13 Przerwa	Ewa Waszkiewicz	23-05-2024	11:30	11:45	00:15	Tak
3 z 13 Moduł 1 - Rozmowa z uczestnikami	Ewa Waszkiewicz	23-05-2024	11:45	13:00	01:15	Tak
4 z 13 Moduł 2 - Badanie siły i odporności psychicznej	Ewa Waszkiewicz	06-06-2024	10:00	11:30	01:30	Tak
5 z 13 Przerwa	Ewa Waszkiewicz	06-06-2024	11:30	11:45	00:15	Tak
6 z 13 Moduł 2 - Badanie siły i odporności psychicznej	Ewa Waszkiewicz	06-06-2024	11:45	13:00	01:15	Tak
7 z 13 Moduł 3 - Mini wykład o odporności psychicznej i efektywności oraz sesja Q&A	Ewa Waszkiewicz	13-06-2024	10:00	11:30	01:30	Tak
8 z 13 Przerwa	Ewa Waszkiewicz	13-06-2024	11:30	11:45	00:15	Tak
9 z 13 Moduł 4 - Rozwijanie siły i odporności psychicznej	Ewa Waszkiewicz	13-06-2024	11:45	13:00	01:15	Tak
10 z 13 Moduł 4 - Rozwijanie siły i odporności psychicznej	Ewa Waszkiewicz	20-06-2024	10:00	11:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 13 Przerwa	Ewa Waszkiewicz	20-06-2024	11:30	11:45	00:15	Tak
12 z 13 Moduł 5 - Rozmowa podsumowują ca dla uczestników oraz sesja Q&A	Ewa Waszkiewicz	20-06-2024	11:45	12:45	01:00	Tak
13 z 13 Przeprowadze nie walidacji	-	20-06-2024	12:45	13:15	00:30	Nie

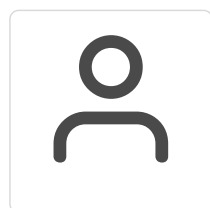
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewa Waszkiewicz

Specjalizacja:

- Praca z klientami w kryzysie psychicznym, nagłych zmianach/wyzwaniach.
- Praca z organizacjami w transformacji HR.
- Rozwój odporności psychicznej, w tym w wirtualnej rzeczywistości.

Doświadczenie zawodowe obejmuje 17 lat pracy jako psycholog, z czego 12 lat w obszarze psychologii biznesu. Prowadzi gabinet Psychesor Psycholog Ewa Waszkiewicz i bierze udział w innowacyjnych projektach. Pełniła role:
8 lat career coach/doradca w karierze.

6 lat trener w projektach dofinansowanych (NGO i biznes).

4 lat terapeuta skoncentrowany na rozwiązaniach.

4 lata HR Business Partner.

4 lata ekspert, trener, koordynator badań w projekcie naukowo-badawczym w obszarze odporności psychicznej i wirtualnej rzeczywistości (VR).

3 lata rekruter na stanowiska specjalistyczne i kierownicze: executive search i search&selection (biznes).

Wykształcenie i kwalifikacje zawodowe:

- Psychologia w Uniwersytecie SWPS w Warszawie (studia magisterskie niestacjonarne).
- Stosunki międzynarodowe w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie (studia magisterskie stacjonarne).
- Certyfikowany psycholog biznesu/pracy i organizacji EuroPsy - European Certificate in Psychology.
- Licencjonowany trener odporności psychicznej MTQ Product Family (Mental Toughness).
- Licencjonowany trener ILM72 Zintegrowane modele przywództwa (Adopted Leadership Style and Leadership Effectiveness).
- Certyfikowany terapeuta skoncentrowany na rozwiązaniach (certyfikat II stopnia TSR).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma od organizatora materiały szkoleniowe w formie elektronicznej.

Harmonogram może ulec zmianie zgodnie z potrzebami grupy.

Warunki techniczne

Szkolenie odbędzie na platformie E-learningowej.

Adres

ul. Rynek 10

06-100 Pułtusk

woj. mazowieckie

Kontakt



Grzegorz Kosiński

E-mail biuro@progression.pl

Telefon (+48) 510 163 170