



Grupa Szkoleniowa
SOLBERG Sp. z o.o.



EFEKTYWNA KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA I ZARZĄDZANIE STRESEM

Numer usługi 2024/04/24/159753/2134352

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 27.06.2024 do 28.06.2024

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Pracownicy sektora – specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca, pracownicy mający kontakt z klientem zewnętrznym i wewnętrznym. Dla osób, które pragną polepszyć swe umiejętności komunikowania się z innymi oraz chcą wykorzystać w sposób świadomy umiejętności komunikacyjne do budowania współpracy z innymi, indywidualnie i w pracy zespołu.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	21-06-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Celem warsztatów będzie nabycie niezbędnej wiedzy z zakresu psychologii emocji, inteligencji emocjonalnej, źródeł powstawania konfliktów oraz wykształcenie praktycznych umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej, wpływających na efekty i jakość naszych relacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po szkoleniu uczestnik: jest świadomy znaczenia umiejętności porozumiewania się i jej wpływu nabudowanie relacji międzyludzkich, potrafi wykorzystywać zasady poprawnej komunikacji niewerbalnej w budowaniu marki własnej/ autorytetu zna techniki zadawania efektywnych pytań oraz korzyści z aktywnego słuchania potrafi świadomie zarządzać komunikacją werbalną i niewerbalną, zna przyczyny powstawania stresu, jego następstwa oraz możliwości jego redukcji w szybki i skuteczny sposób definiuje pojęcie stresu charakteryzuje możliwe sposoby kontrolowania emocji wskazuje typowe źródła stresu, charakteryzuje sposób ich oddziaływania oraz możliwe sposoby redukowania stresu stosuje szybkie i doraźne techniki relaksacyjne w celu zmniejszenia napięcia oraz wykonuje praktyczne ćwiczenia redukujące stres, w zależności od warunków otoczenia	Poprawne odpowiedzi w teście	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

Dzień 1: KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA I BUDOWANIE RELACJI

EFEKTYWNE KOMUNIKOWANIE SIĘ ŹRÓDŁEM SUKCESÓW W BUDOWANIU RELACJI

- Znaczenie komunikowania się w budowaniu relacji
- Efektywna komunikacja a „bariery” komunikacyjne
- Komunikacja to nie tylko słowa, jak wykorzystać świadomie przekaz niewerbalny
- Jak się porozumieć, gdy nie ma „chemii” Czym są style komunikowania? Ich znaczenie w efektywnej współpracy zespołu
- Autodiagnoza własnego stylu komunikacyjnego. Macierz zachowań i reakcji a styl osobowościowy
- Raport, jako podstawa zrozumienia, budowania relacji oraz wywierania wpływu

KOMUNIKACJA WERBALNA VS. KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

- Anatomia wypowiedzi
- Słowa niosą moc – co mówić, aby nas słuchano
- Wykorzystanie języka wpływu i perswazji
- Fakty a ich interpretacja – skąd się biorą zniekształcenia w komunikacji werbalnej i jak je eliminować.

AKTYWNE SŁUCHANIE

- Znaczenie słuchania – zasady rządzące aktywnym słuchaniem.
- Sztuka zadawania pytań – siła DOBRYCH pytań w komunikacji.
- Korzyści z zadawania pytań.
- Pytania jako metoda zbierania informacji oraz radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
- Technika parafrazy a wspólne zrozumienie komunikatów.
- Prowadzenie rozmów poprzez zadawanie pytań.

Dzień 2: ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

- Po co nam emocje
- ABC emocji – metody pracy

POJĘCIE “STRESU” – POZYTYWNE I NEGATYWNE NASTĘPSTWA JEGO WYSTĘPOWANIA

- Czym jest stres?
- Typowe objawy stresu – w jaki sposób szybko na nie reagować?
- W jaki sposób może wpływać na nasze myślenie i działanie?

TYPOWE ŹRÓDŁA STRESU

- Eustres i dystres,
- Niska samoocena i jej wpływ na kształtowanie obrazu naszej rzeczywistości,
- Sposoby radzenia sobie z krytyką,
- Zewnętrzne źródła stresu,
- Stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną,

PREZENTACJA TECHNIK I ZARZĄDZANIE STRESEM

- Technika relaksacji Jacobsona,
- Trening autogenny Schultza,
- Techniki oddechowe,
- Wyobraźnia jako metoda kontroli poziomu stresu,

! Praca w małych grupach szkoleniowych pozwala na zastosowanie **metod coachingowych** oraz **gwarantuje intensywną, warsztatową formę** prowadzenia szkolenia.

Metodologia prowadzenia szkolenia:

Dużym atutem naszych szkoleń jest ich praktyczny, interaktywny charakter oraz nowoczesne aktywne metody warsztatowe.
20% czasu – poświęcamy teorii

80 % czasu ma wymiar praktyczny:

- symulacje, - mini- wykłady- ćwiczenia- prace indywidualne, w parach i grupowe,
- dyskusje moderowane przez trenera, - burze mózgów,- case study. Prezentacja materiału i technik przez trenera szkolenia, praca własna uczestników, ćwiczenia wybranych technik zarówno w wersji papierowej, jak i werbalnej, zadania i gry angażujące w procesy społeczne i własne nawyki w celu omówienia wniosków, odgrywanie scenek symulacyjnych, coachingowe metody pracy, dyskusja z uczestnikami, dostęp do materiałów dotyczących omawianych na szkoleniu zagadnień.

Warsztatowy charakter szkolenia umożliwi uczestnikom zdobycie niezbędnej wiedzy oraz pozyskanie konkretnych umiejętności praktycznych.

Zasadą pracy będzie wspólne wypracowywanie rozwiązań. Feedback ze strony trenera będzie miał charakter motywujący, otwierający na rozwój.

Szkolenie trwa 16 h zegarowych, tj 20 h dydaktycznych x 45 min

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 warsztaty szkoleniowe	Izabela Boratyńska	27-06-2024	09:00	17:00	08:00
2 z 2 WARSZTATY SZKOLENIOWE	Izabela Boratyńska	28-06-2024	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Izabela Boratyńska

ako akredytowany Coach Kryzysowy™ oraz Trener Relacji i Rozwoju osobistego specjalizuję się w kryzysach emocjonalnych w życiu prywatnym i zawodowym. Klientów wspieram w budowaniu poczucia własnej wartości, rozwoju osobistym i zawodowym. Pracuję z osobami zmagającymi się z chronicznym stresem, konfliktami i kryzysami w pracy, a także wypaleniem zawodowym. Uczę, jak pracować ze stresem, pokonywać życiowe bariery, rozwijać talenty i budować zdrowe relacje międzyludzkie.

Prowadzę szkolenia w oparciu o Cykl Kolba. Staram się zachować proporcję: 20% wykład i 80% warsztat. Każdy z uczestników poznając nową wiedzę ma okazję ją przedyskutować, przećwiczyć przez odpowiednio dobrane metody szkoleniowe: scenki, praca w grupach, case study itp. również na własnych przykładach oraz nauczyć się je stosować w przyszłości. Jako, że jestem praktykiem w ww. dziedzinach, moja wiedza jest też poparta doświadczeniem, a zatem w trakcie dyskusji jestem w stanie podać dużo przykładów z „życia” i odpowiedzieć na trudne pytania uczestników.



2 z 2

Marzena Mrukwa

doświadczenie w branży szkoleniowej od 2006 r.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku VAT. ZWOLNIENIE Z VAT przysługuje firmom, gdy: * jest w całości finansowane ze środków publicznych w myśl ustawy o finansach publicznych. Zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2017 r. poz. 1221 ze zm.) powyższa usługa szkoleniowa może zostać zwolniona z naliczenia podatku VAT.

** jest w co najmniej 70% finansowane ze środków publicznych, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r. poz. 736 ze zm.)

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

Szkolenie odbywa się w godzinach od 9:00 do 17:00.

! Należymy do grona firm szkoleniowych posiadającą wpis do **Rejestru Instytucji Szkoleniowych 2.24/00207/2014**

Posiadamy certyfikat jakości ISO 9001:2015

Adres

ul. Geologiczna 4
02-246 Warszawa
woj. mazowieckie

Kontakt



Marzena Mrukwa

E-mail biuro@solberg-szkolenia.pl

Telefon (+48) 333 003 145