



PHU "PRESTIŻ"
Agata Szadyn -
Tymicka



Sztuka Zachowania Spokoju. Skuteczne Zarządzanie Sobą.

Numer usługi 2024/04/25/31442/2135649

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 29.05.2024 do 29.05.2024

1 230,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

153,75 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	- Osoby pracujące w różnych branżach, które chcą lepiej zarządzać swoimi emocjami i komunikować się skutecznie w miejscu pracy. - Liderki i Liderzy - osoby pełniące lub dążące do pełnienia roli lidera, które chcą doskonalić swoje umiejętności zarządzania emocjami w życiu prywatnym i zawodowym. - Osoby, które chcą nauczyć się skutecznych strategii zarządzania emocjami w życiu rodzinnym, aby lepiej radzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi i relacjami rodzinnymi. - Osoby chcące rozwoju osobistego - które pragną lepiej zrozumieć siebie, swoje emocje i efektywniej komunikować się zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	27-05-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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

Zrozumienie pojęcia zachowania spokoju wewnętrznego. Nauka sposobów radzenia sobie w sytuacji stresowej. Budowanie świadomości emocjonalnej oraz nauka efektywnej komunikacji. Poszerzenie własnego warsztatu poprzez poznanie i przetrenowanie różnorodnych technik zachowania spokoju wewnętrznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje spokój wewnętrzny poprzez racjonalne zarządzanie sobą.	Rozpoznaje i identyfikuje emocje	Test teoretyczny
	Zna techniki radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
	Potrafi wymienić i opisać techniki komunikacji	Test teoretyczny
	Potrafi konstruować cele	Test teoretyczny
	Zna sposoby dotarcia do motywacji	Test teoretyczny
	Potrafi analizować sytuację w celu podejmowania świadomej decyzji	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

I. Wprowadzenie do szkolenia

Przedstawienie celów szkolenia.

Omówienie znaczenia zarządzania sobą i zachowania spokoju.

II. Świadomość Emocjonalna

Rozpoznawanie i identyfikowanie własnych emocji.

Techniki regulacji emocji: oddechowe, medytacja.

Radzenie sobie ze stresem.

Gra "Emocjonalnie"

III. Komunikacja Efektywna

Budowanie umiejętności słuchania aktywnego.

Wyrażanie siebie asertywnie.

Radzenie sobie z konfliktami komunikacyjnymi.

Gra „Symbole”

IV. Samodyscyplina i Motywacja

Budowanie samodyscypliny.

Źródła motywacji.

Planowanie i realizacja celów.

V. Analiza Sytuacji i Podejmowanie Decyzji

Techniki analizy sytuacji.

Podejmowanie świadomych decyzji.

Ćwiczenia mentalne

VI. Podsumowanie i Plan Dalszych Działań

Podsumowanie najważniejszych punktów szkolenia.

Omówienie sposobów wdrożenia zdobytych umiejętności w życiu codziennym.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do szkolenia	Marta Majcher	29-05-2024	09:00	09:30	00:30
2 z 10 Świadomość emocjonalna	Marta Majcher	29-05-2024	09:30	11:00	01:30
3 z 10 Przerwa	Marta Majcher	29-05-2024	11:00	11:15	00:15
4 z 10 Komunikacja Efektywna	Marta Majcher	29-05-2024	11:15	13:15	02:00
5 z 10 Przerwa	Marta Majcher	29-05-2024	13:15	14:15	01:00
6 z 10 Samodyscyplina i Motywacja	Marta Majcher	29-05-2024	14:15	15:15	01:00
7 z 10 Analiza Sytuacji i Podejmowanie Decyzji	Marta Majcher	29-05-2024	15:15	16:15	01:00
8 z 10 Przerwa	Marta Majcher	29-05-2024	16:15	16:30	00:15
9 z 10 Podsumowanie i Plan Dalszych Działań.	Marta Majcher	29-05-2024	16:30	16:45	00:15
10 z 10 Test wiedzy	-	29-05-2024	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 230,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Majcher

Absolwentka ekonomii na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie, specjalność: strategię rozwoju biznesu. Trener mentalny JBB. Absolwenta Szkoły Wewnętrznego Przywództwa Rafała Mazura. Certyfikowany Coach Kingmakers™. Mentor Instytutu Kognitywistyki Macieja Bennewicza. Certyfikowany trener biznesu, przedsiębiorca. Realizuje projekty UE i komercyjne. Koordynuje duże przedsięwzięcia, często obejmujące kilkadziesiąt osób, do jej zadań należy całość działań związanych z realizacją projektu od pozyskania do rozliczenia. Uczestniczy w projektach z zakresu umiejętności miękkich, jak i twardych. Współtwórca platformy enterpriseacademy.pl. W pracy charakteryzuje ją upór w realizacji założonych celów. Pracuje wspólnie z klientami nad ich sukcesem, pomogła wejść na rynek ponad siedmiuset przedsiębiorcom. Towarzyszy w odkrywaniu nowego i we wdrażaniu ambitnych zmian. Pomaga odnaleźć wewnętrzny spokój i wyzwolić drzemący potencjał. Z dumą patrzy na podejmowane konkretne aktywności. Uważa, że konsekwentne działanie i podejmowanie wyzwań doprowadzają do realizacji stawianych celów. Z nowych inicjatyw, na których się skupia, zawsze korzysta otoczenie, w którym się znajduje. Połączenie empatii i biznesowego podejścia w pracy z różnymi grupami społecznymi sprawia, iż jest doceniana na wielu rynkach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

- komplet materiałów szkoleniowych w formacie pdf przesłany elektronicznie.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich 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 który udziela dofinansowania.

Informacje dodatkowe

Warunkiem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest pozytywny wynik testu końcowego oraz frekwencja na minimalnym poziomie 80%.

Usługa będzie podlegała zw. z podatku VAT jeżeli będzie finansowania w min. 70% ze środków publicznych (§ 3 ust.1 pkt 14 Rozp. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług).

Adres

al. Tadeusza Rejtana 20b

35-310 Rzeszów

woj. podkarpackie

al. Tadeusza Rejtana 20b, 35-310 Rzeszów

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Agata Szadyn-Tymicka

E-mail a.szadyn.tymicka@prestizbiuro.pl

Telefon (+48) 505 648 985