



Lenart Interactive
Sylvia Dębowska-
Lenart



Akademia HR - Odstresowani, czyli jak skutecznie oswoić swój stres i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?

Numer usługi 2024/04/25/36117/2135699

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 05.09.2024 do 05.09.2024

1 426,80 PLN brutto

1 160,00 PLN netto

178,35 PLN brutto/h

145,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Identyfikator projektu	Akademia HR
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest przede wszystkim dla zespołów i działów HR, pracowników odpowiedzialnych za politykę personalną firm oraz menedżerów i kandydatów na menedżerów.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	04-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zwiększenie u menadżerów i menadżerek odporności na stres i zwiększenie zdolności do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz umiejętne minimalizowanie wpływu mechanizmów reakcji stresowych na codzienne

funkcjonowanie. Szkolenie będzie również okazją do poznania narzędzi i strategii niezbędnych do rozpoznania, zapobiegania i zarządzania wypaleniem zawodowym zarówno u siebie, jak i w swoich zespołach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
-	-	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, dokument potwierdzający kompetencję 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, walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i walidacji.

Program

Warunkiem udziału w szkoleniu jest **poinformowanie organizatora o chęci uczestnictwa** telefonicznie lub drogą mailową.

Prosimy o kontakt pod adresem e-mail: szkolenia@mentorkamarketingu.pl lub pod numerem telefonu: **780 056 386**.

Szkolenie składać się będzie z zajęć teoretycznych połączonych z ćwiczeniami praktycznymi. Wykorzystam następujące narzędzia:

- lodołamacze i energizery,
- gry szkoleniowe,
- karty do pracy z metaforą,
- case study, ćwiczenia,
- gadżety do automasażu.

PROGRAM

Moduł 1. Czym jest stres - co powoduje w naszym ciele, myślach, zachowaniu?

Moduł 2. Stres wg ojca fizjologii stresu Hansa Selyego, stres wg Roberta M. Sapolskiego, stres wg Kelly McGonigal i stres wg facetki od stresu.

Moduł 3. Źródła stresu: trudna rozmowa, presja czasu, natłok spraw, konflikty, zawodowe wyzwania itd. – jakie potrzeby, przekonania, wartości kryją się pod doświadczeniem stresu w różnych zawodowych sytuacjach?

Moduł 4. Strefy regulacji Daniela Siegela, metody samoregulacji i koregulacji.

Moduł 5. Żółta strefa, czyli jak odpoczywać bez wyrzutów sumienia?

Moduł 6. 39 skutecznych i sprawdzonych metod radzenia sobie ze stresem (w tym autorska metoda 8x3).

Moduł 7. Emocje w stresie (jak radzić sobie ze złością i lękiem?)

Moduł 8. Czym jest kryzys i jak w kryzysie reaguje nasz mózg?

Moduł 9. Radzenie sobie ze stresem vs. budowanie odporności psychicznej.

Moduł 10. Optymizm - pierwszy filar budowania odporności psychicznej.

Moduł 11. Stres to życie bez relaksacji- przegląd wybranych technik relaksacyjnych.

Moduł 12. Zrozumienie syndromu wypalenia zawodowego i poznanie jego mechanizmów + test na wypalenie zawodowe.

Moduł 13. Identyfikacja czynników ryzyka wypalenia zawodowego i działania profilaktyczne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1. Czym jest stres - co powoduje w naszym ciele, myślach, zachowaniu?	Agnieszka Ewald	05-09-2024	08:30	09:00	00:30
2 z 16 Moduł 2. Stres wg ojca fizjologii stresu Hansa Selyego, stres wg Roberta M. Sapolskiego, stres wg Kelly McGonigal i stres wg facetki od stresu.	Agnieszka Ewald	05-09-2024	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Moduł 3. Źródła stresu: trudna rozmowa, presja czasu, natłok spraw, konflikty, zawodowe wyzwania	Agnieszka Ewald	05-09-2024	09:30	10:00	00:30
4 z 16 Przerwa	Agnieszka Ewald	05-09-2024	10:00	10:15	00:15
5 z 16 Moduł 4. Strefy regulacji Daniela Siegela, metody samoregulacji i koregulacji.	Agnieszka Ewald	05-09-2024	10:15	10:45	00:30
6 z 16 Moduł 5. Żółta strefa, czyli jak odpocząć bez wyrzutów sumienia?	Agnieszka Ewald	05-09-2024	10:45	11:15	00:30
7 z 16 Moduł 6. 39 skutecznych i sprawdzonych metod radzenia sobie ze stresem (w tym autorska metoda 8x3).	Agnieszka Ewald	05-09-2024	11:15	11:45	00:30
8 z 16 Moduł 7. Emocje w stresie (jak radzić sobie ze złością i lękiem?)	Agnieszka Ewald	05-09-2024	11:45	12:15	00:30
9 z 16 Moduł 8. Czym jest kryzys i jak w kryzysie reaguje nasz mózg?	Agnieszka Ewald	05-09-2024	12:15	12:45	00:30
10 z 16 Przerwa obiadowa	Agnieszka Ewald	05-09-2024	12:45	13:15	00:30
11 z 16 Moduł 9. Radzenie sobie ze stresem vs. budowanie odporności psychicznej.	Agnieszka Ewald	05-09-2024	13:15	13:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Moduł 10. Optymizm - pierwszy filar budowania odporności psychicznej.	Agnieszka Ewald	05-09-2024	13:45	14:15	00:30
13 z 16 Moduł 11. Stres to życie bez relaksacji - przegląd wybranych technik relaksacyjnych.	Agnieszka Ewald	05-09-2024	14:15	14:45	00:30
14 z 16 Moduł 12. Zrozumienie syndromu wypalenia zawodowego i poznanie jego mechanizmów + test na wypalenie zawodowe	Agnieszka Ewald	05-09-2024	14:45	15:15	00:30
15 z 16 Moduł 13. Identyfikacja czynników ryzyka wypalenia i działania profilaktyczne	Agnieszka Ewald	05-09-2024	15:15	15:45	00:30
16 z 16 Test walidacyjny	-	05-09-2024	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 426,80 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 160,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	145,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Ewald

Certyfikowana coach, trenerka biznesu i konsultantka kryzysowa. Znana jako „facetka od stresu”, podcasterka, twórczyni pierwszej w Polsce platformy z relaksacjami dedykowanej pokoleniu Z – zengen.pl.

Pracuje z młodymi sportowcami, prowadzi projekty w szkołach i w środowisku biznesowym. Od ponad 2 lat współpracuje z firmami jako trenerka i konsultantka.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa będzie realizowana w formie interaktywnej prezentacji oraz praktycznych ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w szkoleniu jest **poinformowanie organizatora o chęci uczestnictwa** telefonicznie lub drogą mailową.

Prosimy o kontakt pod adresem e-mail: szkolenia@mentorkamarketingu.pl lub pod numerem telefonu: **780 056 386**.

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

Informacje dodatkowe

Termin szkolenia może ulec zmianie.

1. Po szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia.
2. Walidacja efektów usługi odbędzie się z wykorzystaniem testu oraz obserwacji w warunkach rzeczywistych.
3. 1 h = 45 minut (godzina dydaktyczna)
4. Przerwy nie są wliczane w godziny szkolenia i mogą ulec nieznacznemu przesunięciu z uwagi na tempo pracy uczestników.

Jeśli potrzebujesz takiego szkolenia w formie online lub w innym mieście, skontaktuj się z naszym zespołem: szkolenia@mentorkamarketingu.pl

Adres

ul. Jana Kasprowicza
10-220 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Sylwia Dębowska-Lenart

E-mail sylwia@lenartinteractive.pl

Telefon (+48) 519 177 410