



AVENHANSEN Sp. z o.o.



Zarządzanie stresem. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach zawodowych oraz prywatnych i nie tracić motywacji do działania (forma zdalna)

Numer usługi 2024/05/02/5061/2140194

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 5 h

📅 26.08.2024 do 26.08.2024

725,70 PLN brutto

590,00 PLN netto

145,14 PLN brutto/h

118,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>To szkolenie jest skierowane do Ciebie jeśli:</p> <ul style="list-style-type: none">• masz poczucie, że płacisz wysokie koszty osobiste za życie w stresie• chcesz uniknąć zagrożenia życiem w stresie• zależy Ci na tym, aby nauczyć się „obchodzić” ze stresem, czerpać z niego siłę
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	23-08-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	5
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zdobycie wiedzy na temat technik radzenia sobie ze stresem i emocjami w pracy i poza nią oraz nabycie umiejętności identyfikowania czynników stresogennych w swoim otoczeniu zawodowym i prywatnym oraz minimalizowania oddziaływania tych czynników na życie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje mechanizmy i przyczyny powstawania stresu	charakteryzuje mechanizmy i przyczyny powstawania stresu	Wywiad swobodny
stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami w pracy i poza nią	wykorzystuje techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami w pracy i poza nią	Wywiad swobodny
charakteryzuje swoje osobiste „stresory”	potrafi zidentyfikować i opisać swoje osobiste „stresory”	Wywiad swobodny
stosuje metody pozwalające na radzenie sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach	stosuje w codziennym życiu metody pozwalające na radzenie sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach	Wywiad swobodny
wie jak wypracować i wykorzystywać optymalne dla siebie metody pokonywania stresu, regeneracji, relaksacji (ciało, duch, umysł)	charakteryzuje sposoby na optymalne dla siebie metody pokonywania stresu, regeneracji, relaksacji (ciało, duch, umysł)	Wywiad swobodny
identyfikuje czynniki stresogenne w swoim otoczeniu zawodowym i prywatnym oraz minimalizuje ich oddziaływanie na życie	identyfikuje czynniki stresogenne i potrafi sobie z nimi radzić	Wywiad swobodny
charakteryzuje i stosuje proste technik służących regeneracji , relaksacji i motywacji do działania	stosuje w codziennym życiu proste technik służących regeneracji , relaksacji i motywacji do działania	Wywiad swobodny

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

MODUŁ I. STRES. OBJAWY I SKUTKI

Po zakończeniu modułu będziesz wiedział jakie są mechanizmy powstawania stresu, czy stres może być pozytywny, kiedy stres nas pobudza do działania, a kiedy osłabia.

1. Stres i brak czasu - nawyki, które możesz zmienić
2. Pojęcie stresu
3. Skąd się bierze stres - poziom fizyczny i psychiczny
4. Czy stres zawsze jest zagrożeniem
5. Stres pozytywny - EUSTRES
6. Stres negatywny - DISTRES

MODUŁ II. ZARZĄDZANIE STRESEM. SAMOŚWIADOMOŚĆ

Po zakończeniu modułu zidentyfikujesz swój indywidualny kolor osobowości i swoją podatność na stres i choroby z nim związane. Poznasz również narzędzia, jak pomagać sobie w stresujących sytuacjach

1. Jakie grupy zawodowe i kto jest szczególnie narażony na stres i wypalenie zawodowe
2. Największe stresory 21. wieku - czyli na co powinniśmy uważać
3. Kwestionariusz badania indywidualnego poziomu zestresowania i podatności na czynniki stresogenne (osobowość A,B,C i ... T)
4. Twoja osobowość kolorystyczna - kwestionariusz osobowości E.Hartmana. Poznaj swój kolor. Różne zachowania, różne interpretacje tej samej rzeczywistości, różne reakcje na te same sytuacje (nasze reakcje na bodźce stresowe zależne od naszej osobowości)

MODUŁ III. METODY POKONYWANIA STRESU - UMYŚL I CIAŁO

Po zakończeniu modułu będziesz wiedział i umiał w prosty i szybki sposób rozładowywać stres napięciowy, sytuacyjny; nauczysz się skutecznych i prostych technik relaksacji, rozluźnienia i regeneracji. Jak maksymalizować własną efektywność.

1. 3 filary sukcesu - jak torować sobie drogę do spełnienia
2. Czy do osiągnięcia celów wystarczy wiara, że „szklanka jest do połowy pełna” - czyli o pozytywnym nastawieniu
3. Metody pracy z umysłem i zmysłami
 - ćwiczenie 3x5
 - podwójne „0” - odliczanie i oddech
 - ćwiczenie 4x4
 - ćwiczenie „minus 20”
 - ćwiczenie „keks”
 - ćwiczenie „kłaczek”
4. Praca z intencją - „Chcę ...”
5. Metody na ruminacje czyli uporczywe wracanie do starych spraw, lub niemiłych sytuacji, które nas spotkały
6. Planowanie
7. Stan ciała a jego wpływ na stan ducha - pozytywne „oszukiwanie” ciała i umysłu
 - siła uśmiechu
 - postawa PROSTO - ćwiczenia
 - i-garb i jego negatywne skutki
8. Sen i nasza aktywność w ciągu dnia - czyli sposoby na przemęczenie
 - drzemki
 - przerwy
 - krzywa aktywności dobowej, godzinnej
 - prawo do odpoczynku

MODUŁ IV. PODSUMOWANIE SZKOLENIA. Indywidualny plan działań

METODY SZKOLENIOWE:

Zajęcia prowadzone są metodą warsztatową opartą na aktywacji uczestników szkolenia poprzez wykład z prezentacją multimedialną (20%), jak również (80%):

- pracę w zespołach
- gry symulacyjne/ ćwiczenia praktyczne - oparte na rzeczywistych przykładach
- dyskusje na forum grupy, case study
- kwestionariusze / ankiety

Szkolenie on-line w pełni interaktywne i aktywizujące Uczestnika.

Szczegółowe informacje dotyczące szkolenia znajdują się pod poniższym linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/szkolenie-on-line-zarządzanie-stresem-jak-radzic-sobie-w-trudnych-sytuacjach-zawodowych-oraz-prywatnych-i-nie-tracic-motywacji-do-dzialania-2024-08-26-on-line.html>

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 SZKOLENIE ON-LINE: Zarządzanie stresem. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach zawodowych oraz prywatnych i nie tracić motywacji do działania	Agnieszka Olejnik	26-08-2024	09:00	14:00	05:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	725,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Olejnik

Trener, Doradca Merytoryczny ds. Komunikacji i Wystąpień Publicznych Dyplomowany trener biznesu i coach, doświadczony menedżer i ekspert w dziedzinie Zarządzania Zasobami Ludzkimi i Rozwoju.

Od ponad 12 lat zajmuję się sprawami rozwoju personelu w zakresie motywowania, rekrutacji, szkoleń, systemów rozwoju pracowników tj.: oceny okresowe, systemu premiowe, systemy płacowe, systemy budowania identyfikacji pracowników z firmą – wizerunek pracownika, wewnętrzny PR. Byłam odpowiedzialna za rozwój zasobów ludzkich w takich firmach jak: real; Lafarge Beton i Kruszywa, coffeeheaven.

W ostatnich latach jako Międzynarodowy Menedżer ds. HR i Rozwoju Pracowników w firmie coffeeheaven zarządzałam projektami dot. szkoleń i ścieżek karier pracowników.

Autor i kierownik projektu Szkoły Menedżerów. Wspierałam realizację strategii firmy, rozwoju jej kultury oraz poprawy komunikacji wewnętrznej.

Z wykształcenia filolog, germanista, metodyk nauczania, trener biznesu. Absolwentka wydziału Neofilologii Uniwersytetu Warszawskiego. Absolwentka studiów podyplomowych Wyższej Szkoły Europejskiej o specjalności coach i trener. Posiada dyplom Francuskiej Szkoły Stylizacji i Budowania Wizerunku w Krakowie.

Od 2004 roku trener szkoleń miękkich, wykładowca, doradca zawodowy i wizerunkowy, ekspert w dziedzinie ZZL. Prowadzę projekty z zakresu HR dla dużych i średnich przedsiębiorstw.

Specjalizuję się w realizacji szkoleń miękkich z zakresu komunikacji interpersonalnej, budowania zespołów, przywództ

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia, testy) oraz certyfikat ukończenia szkolenia (frekwencja min 80%).

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” oraz stronie AVENHANSEN

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego on-line gwarantujemy Państwu:

- Pełną interaktywność szkolenia z Trenerem AVENHANSEN
- **Pracę w kameralnych grupach szkoleniowych**
- Miłą i fachową obsługę
- Doświadczenie i doskonałe przygotowanie merytoryczne Trenera
- Odpowiednio dobrane metody i techniki szkoleniowe
- Autorskie materiały szkoleniowe podczas pracy on-line oraz do pobrania
- Certyfikat ukończenia szkolenia
- **Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu każdy uczestnik będzie mógł kontaktować się z Trenerem mailowo i telefonicznie)**

- Możliwość uzyskania pomocy od Trenerów oraz wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia w ramach stworzonego specjalnie w tym celu profesjonalnego forum szkoleniowego: **Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl**
- Całość realizowanej usługi rozwojowej będzie rejestrowana na potrzeby kontroli i monitoringu, uczestnik zapisując się wyraża zgodę na nagrywanie.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- Szkolenie odbywa się na platformie szkoleniowej AVENHANSEN
- Udział w szkoleniu odbywa się za pośrednictwem komputera stacjonarnego, laptopa, tabletu lub telewizora połączonego z Internetem
- Przeglądarka internetowa: Google Chrome (wskazana), Mozilla Firefox
- Stałe łącze internetowe o prędkości minimum 1,5 Mb
- Każdy z uczestników posiada włączoną kamerę oraz mikrofon. Dodatkowo (z uwagi na pogłos) używamy słuchawek.
- Materiały do pobrania zamieszczone są w formie PDF, Word, Power Point
- Link umożliwiający uczestnictwo w spotkaniu on-line ważny jest do czasu zakończenia szkolenia.

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl

Telefon (+48) 515 212 452