



Stres i wypalenie zawodowe w życiu trenera

Numer usługi 2024/05/15/13910/2150153

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

155,56 PLN brutto/h

155,56 PLN netto/h

CENTRUM
EDUKACJI I
ZARZĄDZANIA
KORPORACJA
"ROMANISZYN"
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Piła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 27.07.2024 do 28.07.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią trenerzy, wykładowcy, nauczyciele oraz pracodawcy zatrudniający daną grupę zawodową.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	26-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
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

Głównym celem szkolenia jest zwrócenie uwagi trenerów/wykładowców/nauczycieli na pogłębiający się problem wyczerpania emocjonalnego oraz zmęczenia poznawczego w wyniku nie dających się wyeliminować stresorów. Kiedy już oczywistym stanie się fakt występowania tychże stresorów, dzięki umiejętności ich zidentyfikowania, możliwe będzie podjęcie odpowiednich działań zaradczych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Wprowadzenie w teoretyczne pojęcie stresu	Uczestnik charakteryzuje czym jest stres, reakcje stresowe, eustres, dystres.	Debata ustrukturyzowana
	Uczestnik definiuje stresory i ich definicje. Stosuje skala pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem.	Debata ustrukturyzowana
2. Syndrom wypalenia zawodowego	Uczestnik charakteryzuje ujęcie teoretyczne stresu zna historię, badania związane z syndromem stresu.	Debata ustrukturyzowana
	Uczestnik interpretuje wypalenie zawodowe jako źródło dodatkowych kosztów funkcjonowania organizacji.	Debata ustrukturyzowana
	Uczestnik rozumie potrzebę zapobiegania wypaleniu zawodowemu.	Debata ustrukturyzowana
3. Stres a zaburzenia psychosomatyczne	Uczestnik charakteryzuje następstwa jakie może prowadzić nadmiar stresu m.in. -napięciowe bóle głowy, - choroby układu krążenia, - zaburzenia układu immunologicznego, - depresja i stany lękowe.	Debata ustrukturyzowana
4. Umiejętności interpersonalne	Uczestnik stosuje umiejętności interpersonalne w tym: inteligencje emocjonalną i komunikacje społeczną.	Debata ustrukturyzowana

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
5. Dobrostan psychiczny na ratunek	Uczestnik charakteryzuje hierarchie potrzeb.	Debata ustrukturyzowana
	Uczestnik rozumie potrzebę "Czucia się dobrze".	Debata ustrukturyzowana
	Uczestnik stosuje pozytywne relacje i efekt śnieżnej kuli.	Debata ustrukturyzowana
	Uczestnik stosuje d. skuteczne triki na zwiększenie poczucia dobrostanu psychicznego.	Debata ustrukturyzowana

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia 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?

Walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria.

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

1. Wprowadzenie w teoretyczne pojęcie stresu.

1. Stres, reakcje stresowe, eustres, dystres.
2. Stresory i ich identyfikacja.
3. Zmęczenie psychiczne.
4. Przykładowa skala pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem.

2. Syndrom wypalenia zawodowego.

1. Ujęcie teoretyczne – historia, badania.
2. Wypalenie zawodowe jako źródło dodatkowych kosztów funkcjonowania organizacji.
3. Dlaczego zapobieganie wypaleniu zawodowemu jest opłacalne i korzystne społecznie?

3. Stres a zaburzenia psychosomatyczne.

1. Napięciowe bóle głowy.
2. Choroby układu krążenia.
3. Zaburzenia układu immunologicznego.
4. Depresja i stany lękowe.

4. Umiejętności interpersonalne.

1. Inteligencja emocjonalna.
 2. Komunikacja społeczna.
- Mowa werbalna i niewerbalna
 - Komunikat ja.
 - Model FUKO-PZK.
 - Praca w zespole.
 - Samookreślenie i autoprezentacja.

5. Dobrostan psychiczny - na ratunek.

1. Dlaczego warto czuć się dobrze.
2. Hierarchia potrzeb.
3. Pozytywne relacje i efekt śnieżnej kuli.
4. Skuteczne triki na zwiększenie poczucia dobrostanu psychicznego.

6. Dyskusja ustrukturyzowana

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie w teoretyczne pojęcie stresu	Kamil Tokarek	27-07-2024	08:00	11:30	03:30
2 z 10 Przerwa	Kamil Tokarek	27-07-2024	11:30	11:45	00:15
3 z 10 Syndrom wypalenia zawodowego	Kamil Tokarek	27-07-2024	11:45	13:45	02:00
4 z 10 Przerwa	Kamil Tokarek	27-07-2024	13:45	14:00	00:15
5 z 10 Stres a zaburzenia psychosomatyczne	Kamil Tokarek	27-07-2024	14:00	17:00	03:00
6 z 10 Umiejętności interpersonalne	Kamil Tokarek	28-07-2024	08:00	11:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 10 Przerwa	Kamil Tokarek	28-07-2024	11:30	11:45	00:15
8 z 10 Dobrostan psychiczny na ratunek	Kamil Tokarek	28-07-2024	11:45	15:00	03:15
9 z 10 Przerwa	Kamil Tokarek	28-07-2024	15:00	15:30	00:30
10 z 10 Dyskusja ustrukturyzowana	Kamil Tokarek	28-07-2024	15:30	17:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	155,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	155,56 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Tokarek

Absolwent psychologii w biznesie, Inspektor Ochrony przeciwpożarowej, menadżer Bezpieczeństwa i Higieny Pracy.

Od 5 lat związany z branżą szkoleniowo-doradczą, specjalizujący się w tematyce umiejętności interpersonalnych, dobrostanu psychicznego pracowników, zagrożeń psychospołecznych w środowisku pracy i BHP a także pierwszej pomocy przedmedycznej.

Specjalista BHP, trener/instruktor pierwszej pomocy przedmedycznej, student studiów magisterskich z psychologii i pedagogiki.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma na własność materiały szkoleniowe w formie skryptu szkoleniowego oraz notes i materiały piśmiennicze.

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

Wypełnienie karty zgłoszenia na szkolnie

Adres

ul. Różana Droga 1a

64-920 Piła

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Bufet kawowy

Kontakt



KATARZYNA ROMANISZYN

E-mail k.romaniszyn@romaniszyn.com.pl

Telefon (+48) 662 205 511