



Constant Growth
Sp. z o.o.



Co możesz zrobić, żeby lepiej poradzić sobie ze zmianami, które występują w Twoim miejscu pracy

Numer usługi 2024/05/21/14023/2157067

📍 zdalna

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 2 h

📅 01.09.2024 do 01.09.2024

145,00 PLN brutto

145,00 PLN netto

72,50 PLN brutto/h

72,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Szczególnie polecany dla:

- **Wszyscy pracownicy** – niezależnie od szczebla firmy przygotowujący się do zmian lub w ich trakcie. Zarówno w życiu zawodowym oraz prywatnym.
- **Właściciele, Kierownicy, Menadżerowie, Liderzy** – nowe urzędnienia, wymogi rynku czy zmiany personalne. Bardzo często to właśnie ta grupy są odpowiedzialne za wdrażanie zmian w firmach. Ale czy zawsze sami są gotowi na zmianę? Jeśli stoisz w obliczu zmiany to warto abyś sam był do niej przygotowany!
- **Dział HR, doskonalenia umiejętności** – potrzebujesz rozwiązania na dużą skalę które przyspieszy wdrażanie zmian? E-learning Jak przejść prze zmianę to kompendium wiedzy dla pracowników wszystkich szczebli. Pozwoli przyspieszyć proces oraz zagwarantuje ten sam poziom wiedzy u każdego pracownika. Jeżeli masz pracowników odpowiedzialnych za wdrażanie zmian to warto pomyśleć o dedykowanym e-learningu z zarządzania zmianą.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

50

Data zakończenia rekrutacji

31-08-2024

Forma prowadzenia usługi

zdalna

Liczba godzin usługi

2

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do świadomego procesu przechodzenia przez zmianę. Uczestnik będzie charakteryzował swój profil reagowania na zmianę, oraz podejmował zmiany z mniejszym stresem i lepszym nastawieniem. Uczestnik pozna i będzie potrafił wykorzystać metody budowania pewności siebie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu szkolenia uczestnik: Planuje świadomy proces przechodzenia przez zmianę	<ul style="list-style-type: none"> • Określa poszczególne punkty planu przejścia przez zmianę • Definiuje konkretne efekty wprowadzanych zmian • Ocenia i nazywa poszczególne ryzyka wprowadzanej zmiany 	Test teoretyczny
Określa swój profil reagowania na zmianę.	<ul style="list-style-type: none"> • Określa swoje reakcje na zmianę • Kontroluje swoje zachowania i wypowiedzi dotyczące zmiany • Określa pożądane działania, które pomogą mu przejść przez zmianę • Komunikuje swoje indywidualne potrzeby związane z przejściem przez zmianę 	Test teoretyczny
<p>Stosuje wiedzę z zakresu psychologii dotyczącą nastawienia indywidualnego i zespołu do zmian</p> <p>Podejmuje zmiany z mniejszym stresem i lepszym nastawieniem.</p> <p>Dostrzega szanse i metody na efektywne przejście przez zmianę.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ocenia zachowania i nastawienie do zmiany współpracowników • Określa wymagane działania względem współpracowników w celu zaangażowania ich w zmianę • Określa źródła oporu wobec zmiany u współpracowników • Ocenia poziom swojego stresu związanego ze zmianą • Planuje działania doraźne oraz długoterminowe mające na celu redukcję stresu • Określa przekonania pozwalające ograniczyć stres związany ze zmianą • Opisuje i ocenia szanse, które może przynieść wdrażana zmiana • Określa metody odnoszące się do jego indywidualnych potrzeb, które mają na celu utrzymanie wdrażanej zmiany 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje metody budowania pewności siebie	<ul style="list-style-type: none">• Opisuje sposoby pracy nad własnym nastawieniem• Określa przeszłe zdarzenia, które wzmacniają pewność siebie w nadchodzącej zmianie• Wskazuje obszary, które może rozwinąć dzięki zmianie	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

Warunki organizacyjne do przeprowadzenia szkolenia: Uczestnik musi mieć dostęp do laptopa lub tabletu lub smartfona podłączonego do internetu.

Przewidziany czas na zrealizowanie szkolenia to około 2 godziny zegarowe.

Szkolenie jest adresowane do osób, które przechodzą lub będą przechodzić zmiany w swoich miejscach pracy, niezależnie od stanowiska na którym pracują oraz charakteru zmian.

Wprowadzenie

Mapa kursu

Strategia uczenia się

Jaka jest istota zmian w dzisiejszym świecie

Jaka jest Twoja rola w przechodzeniu przez zmianę

Formularz jakich zmian się spodziewasz 1/3

Autorefleksja – określenie zmian, których się spodziewasz w swoim otoczeniu

Etapy przechodzenia przez zmianę

- charakterystyka poszczególnych etapów przechodzenia przez zmiany
- opis reakcji emocjonalnych podczas każdego z tych etapów
- opis odpowiednich działań i zachowań na każdym etapie przechodzenia przez zmianę

Formularz jakich zmian się spodziewasz 2/3

- określenie obaw i szans jakie spodziewane zmiany mogą przynieść

Jaki jest Twój profil reagowania na zmianę?

Test – Profil postaw wobec zmian

- indywidualny test wskazujący który profil reagowania na zmianę z czterech możliwych posiada uczestnik szkolenia

Jaki jest Twój profil reagowania na zmianę?

Omówienie profili

Charakterystyka profili pod kątem – możliwych reakcji, zachowań, emocji i potrzeb

Opis dopasowanych działań pod kątem każdego profilu w celu lepszego zaangażowania się w zmianę

Jak budować pewność siebie?

Formularz 10 sukcesów:

- Ćwiczenie mające na celu nawiązania do pozytywnych doświadczeń z przeszłości uczestnika i budowania świadomości swoich umiejętności i możliwości

Jak budować pewność siebie? 2/2

Określenie własnych doświadczeń i sposobu refleksji nad nimi

Formularz jakich zmian się spodziewasz 3/3

Określenie szans rozwoju własnych umiejętności związanych z wcześniej opisaną zmianą

Jak radzić sobie ze stresem związanym ze zmianą?

Charakterystyka stresu i jego rola w przechodzeniu przez zmianę

Formularz jak obecnie radzisz sobie ze stresem

- Uczestnik wypełnia indywidualny test, który ma pokazać i ocenić wybierane metody na radzenie sobie ze stresem
- omówienie poprawnych metod związanych z obniżaniem poziomu stresu związanego ze zmianą

Jak radzić sobie ze stresem związanym ze zmianą? 2/3

- omówienie roli nastawienia oraz przekonań w radzeniu sobie ze stresem

Ćwiczenie – Zastąp złe przekonania

- ćwiczenie pokazujące metodę do pracy z przekonaniami, które mogą pobudzać lub ograniczać stres

Jak radzić sobie ze stresem związanym ze zmianą? 3/3

- omówienie roli wsparcia innych osób z otoczenia w radzeniu sobie ze stresem

Podsumowanie

Test końcowy

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	145,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	145,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	72,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	72,50 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- dostęp do e-learningu na 12 miesięcy: 9 wykładów, ćwiczenia, testy, formularze, quizy (mobilny dostęp 24/7)
- Ebook
- imienny certyfikat ukończenia

Informacje dodatkowe

Kurs **Jak przejść przez zmianę** skupia się na przekazaniu Ci mapy, abyś odnalazł się w zmianie i wiedział jak przez nią przejść. Uświadomieniu, że zmiana nie zawsze musi wiązać się z czymś negatywnym, tylko nie raz niesie ze sobą pozytywne rzeczy. Zdanie sobie sprawy, że masz wpływ na bardzo wiele aspektów pozwoli Ci przejść przez zmianę z dużo większym spokojem i pewnością siebie.

Zachęcamy Cię do skorzystania z naszego e-learningu "**Jak przejść przez zmianę**"

Oczywiście to nie wszystko co przygotowaliśmy dla Ciebie w tamacie **Jak przejść przez zmianę** zapraszamy Cię na naszą stronę, gdzie dostępnych jest wiele materiałów. <https://constantgrowth.pl/>

Podcast: **Jak przetrwać zmiany i przeprowadzić przez nie zespół?**

Artukul: **Rola emocji w angażowaniu w zmianę**

<https://constantgrowth.pl/rola-emocji-w-angazowaniu-w-zmiane/>

Video: **Gdy góra lodowa topnieje. Wprowadzanie zmian w każdych okolicznościach**

Warunki techniczne

Laptop lub tablet lub smartfon podłączony do internetu.

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej)

System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13(zalecananajnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Niezbędne oprogramowanie - przeglądarka internetowa. Polecamy szczególnie przeglądarki Chrome, Opera, Firefox.

Wymagania dla przepustowości łącza:

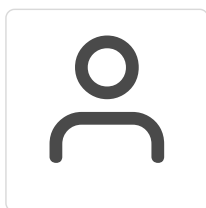
Typ połączenia

Audio 256 kbps

Audio + video 512 kbps

Audio + video + współdzielenie ekranu 1024 kbps

Kontakt



Anna Bartus

E-mail a.bartus@cgrowth.pl

Telefon (+48) 533 252 119