



## Motywowanie i radzenie sobie ze stresem - szkolenie.

Numer usługi 2024/05/21/118827/2157240

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

138,38 PLN brutto/h

112,50 PLN netto/h

FIRMA "PROJEKT"  
MARTA URBAŃSKA  
-CENTRUM  
KSZTAŁCENIA  
KADR



📍 Dalki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 20.07.2024 do 21.07.2024

## Informacje podstawowe

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Kategoria                       | Biznes / Organizacja  |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla pracodawców i ich pracowników  |
| Grupa docelowa usługi           | Specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca, pracownicy mający kontakt z klientem zewnętrznym i wewnętrznym, inni pracownicy chcący podnieść swoje kompetencje. |
| Minimalna liczba uczestników    | 3   |
| Maksymalna liczba uczestników   | 15  |
| Data zakończenia rekrutacji     | 19-07-2024  |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna   |
| Liczba godzin usługi            | 16  |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0   |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności dotyczące motywacji i metod jej rozwijania w zakresie sfery osobistej i zawodowej oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem w związku z wypełnianiem zadań zawodowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji                     |
|--|--|--------------------------------------|
| - planuje najbliższą przyszłość  | - wyznacza cele osobiste i zawodowe  | Test teoretyczny                     |
| - posiada wiedzę na temat sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych          | - identyfikuje i eliminuje czynniki stresujące   | Test teoretyczny                     |
| - buduje motywację wewnętrzną  | - zna i stosuje metody motywacyjne   | Test teoretyczny                     |
| - reaguje świadomie w trakcie procesu zachodzącej zmiany i w sytuacjach stresowych | - identyfikuje i eliminuje czynniki stresujące<br>- identyfikuje etapy zachodzącej zmiany i nie wykazuje reakcji niepożądanych | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

## 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

- Planowanie najbliższej przyszłości - cele osobiste i zawodowe.
- Motywacja do realizacji celów: rodzaje i przykłady motywacji i ich skuteczność (poziom zewnętrzny i wewnętrzny), zwiększanie efektywności motywacji.
- Trudności z motywacją - blokady, wpływ na skuteczność realizacji celów osobistych i zawodowych.
- Cele zawodowe - motywowanie i wzmacnianie zaangażowania.
- Pojęcie stresu, jego przyczyny, pozytywne i negatywne aspekty stresu.
- Stres w życiu osobistym i zawodowym - sposoby radzenia sobie z nim- przykłady osobistych reakcji na stres.
- Trudne zadania zawodowe, trudne decyzje - jak sobie z nimi radzić.
- Psychologia radzenia sobie ze stresem w pracy - budowanie pozytywnej samooceny, obszaru wiedzy i kompetencji.
- Wewnętrzny test kompetencji.

Szkolenie odbywa się w formie prezentacji materiału i technik przez trenera szkolenia (wykładów) oraz , pracy własnej uczestników, ćwiczeń wybranych technik (forma papierowa oraz interakcje między uczestnikami szkolenia), zadań i gier rozwijających procesy społeczne, dramy i scenek symulacyjnych, metod coachingowych, dyskusji, pracy z materiałami dotyczącymi treści szkoleniowych.

Szkolenie prowadzone w ramach godzin zegarowych, 1 godz. szkolenia = 60 min. Przerwy ustala trener w miarę potrzeby w porozumieniu z uczestnikami. 75% szkolenia odbywa się w formie zajęć praktycznych.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest 100% frekwencja i pozytywne zaliczenie testu końcowego.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć  | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 15</b><br>Planowanie najbliższej przyszłości - cele osobiste i zawodowe.  | KRZYSZTOF MROZ | 20-07-2024            | 08:00               | 09:50               | 01:50         |
| <b>2 z 15</b> Przerwa  | KRZYSZTOF MROZ | 20-07-2024            | 09:50               | 10:00               | 00:10         |
| <b>3 z 15</b> Motywacja do realizacji celów: rodzaje i przykłady motywacji i ich skuteczność (poziom zewnętrzny i wewnętrzny), zwiększanie efektywności motywacji. | KRZYSZTOF MROZ | 20-07-2024            | 10:00               | 11:50               | 01:50         |
| <b>4 z 15</b> Przerwa  | KRZYSZTOF MROZ | 20-07-2024            | 11:50               | 12:00               | 00:10         |
| <b>5 z 15</b> Trudności z motywacją - blokady, wpływ na skuteczność realizacji celów osobistych i zawodowych.  | KRZYSZTOF MROZ | 20-07-2024            | 12:00               | 13:50               | 01:50         |
| <b>6 z 15</b> Przerwa  | KRZYSZTOF MROZ | 20-07-2024            | 13:50               | 14:00               | 00:10         |

| Przedmiot / temat zajęć   | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>7 z 15</b> Cele zawodowe - motywowanie i wzmacnianie zaangażowania.  | KRZYSZTOF MROZ | 20-07-2024            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| <b>8 z 15</b> Pojęcie stresu, jego przyczyny, pozytywne i negatywne aspekty stresu.   | KRZYSZTOF MROZ | 21-07-2024            | 08:00               | 09:50               | 01:50         |
| <b>9 z 15</b> Przerwa   | KRZYSZTOF MROZ | 21-07-2024            | 09:50               | 10:00               | 00:10         |
| <b>10 z 15</b> Stres w życiu osobistym i zawodowym - sposoby radzenia sobie z nim- przykłady osobistych reakcji na stres.   | KRZYSZTOF MROZ | 21-07-2024            | 10:00               | 11:50               | 01:50         |
| <b>11 z 15</b> Przerwa  | KRZYSZTOF MROZ | 21-07-2024            | 11:50               | 12:00               | 00:10         |
| <b>12 z 15</b> Trudne zadania zawodowe, trudne decyzje - jak sobie z nimi radzić.   | KRZYSZTOF MROZ | 21-07-2024            | 12:00               | 13:50               | 01:50         |
| <b>13 z 15</b> Przerwa  | KRZYSZTOF MROZ | 21-07-2024            | 13:50               | 14:00               | 00:10         |
| <b>14 z 15</b> Psychologia radzenia sobie ze stresem w pracy - budowanie pozytywnej samooceny, obszaru wiedzy i kompetencji | KRZYSZTOF MROZ | 21-07-2024            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |
| <b>15 z 15</b> Test końcowy   | -              | 21-07-2024            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 214,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 138,38 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 112,50 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### KRZYSZTOF MROZ

Od 1990 absolwent UAM Poznań WNS - pedagogika z metodyką pracy z dorosłymi - 25 letnie doświadczenie w pracy pedagogiczno-psychologicznej (doradztwo zawodowe, pomoc psychologiczno-pedagogiczna- trener z zakresu motywowanie do pracy nad sobą i ustawicznego doskonalenia, pomoc w radzeniu sobie ze stresem ) z młodzieżą, stażystami oraz ludźmi z bogatym doświadczeniem zawodowym; 2003- kurs organizacji i zarządzania CPK Kałużewscy, od 2007 - absolwent studiów podyplomowych: Informatyka, od 2008 - mistrz w zawodach budowlanych, od 2010 - Mistrz w zawodach: stolarz, ślusarz, elektryk, od 2015 - magister inżynier budownictwa w zakresie: budownictwo ogólne i ochrona środowiska, od 2017 - kurs trenera, wykładowcy oraz inspektora BHP, 2018 - inspektor Bazy Dostawców Odpadów i uprawnienia pomiarowe, od 2019 - licencjonowany zarządca nieruchomości, od 2022 - dyrektor ds.szkożeń w firmie PROJEKT, od 2008 przeprowadził 78 szkoleń w łącznej ilości godzin 863 z zakresu: budownictwa, ochrony środowiska, BDO, gospodarki odpadami ,zarządzania dla PUP Gniezno, PUP Pleszew,ZDZ Poznań oraz szkoleń z BUR.Od 2005 r. prowadzi firmę budowlaną zajmującą się rozbiórką ,segregacją i utylizacją odpadów budowlanych orz recyklingiem gruzu itp.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają matrieały ćwiczeniowe: jak radzić sobie ze stresem i budować pozytywną samoocenę.

Na zakończenie szkolenia otrzymują certyfikaty potwierdzające udział w usłudze.

# Adres

os. Piaskowe 20 A  
62-200 Dalki  
woj. wielkopolskie

Miejsce wyposażone w narzędzia i materiały niezbędne do przeprowadzenia szkolenia.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

# Kontakt



**MARTA URBAŃSKA**

**E-mail** [2omegamroz@gmail.com](mailto:2omegamroz@gmail.com)

**Telefon** (+48) 731 188 988