



## Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie

Numer usługi 2024/06/07/43841/2174764

3 100,00 PLN brutto

3 100,00 PLN netto

172,22 PLN brutto/h

172,22 PLN netto/h

Spatium  
Development Group  
Sp. z o.o.



📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 20.09.2024 do 21.09.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Przedmiotowa usługa szkoleniowa skierowana jest dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji. Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	19-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	18
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa "Doskonalenie umiejętności osobistych i redukcja stresu - szkolenie" przygotowuje do samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami, identyfikacji źródeł braku pewności siebie, zarządzania stresem, przełamywania barier co zapewni im wzrost realizacji celów zawodowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>identyfikuje obszary, w których brakuje pewności siebie w wykonywanych zadaniach i w zespole oraz określa konkretne działania do ich wzmocnienia, co przyczynia się do zwiększenia efektywności i motywacji</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wykorzystuje pewność siebie w praktyce.</p>	<p>wdraża techniki i strategie budowania pewności siebie, które pozwalają na identyfikowanie i wykorzystywanie własnych mocnych stron, co prowadzi do wzrostu zaangażowania i lojalności wobec firmy</p> <p>określa strategie radzenia sobie z krytyką i niepowodzeniami, co pozwala lepiej poradzić sobie w trudnych sytuacjach, a także przyczynia się do utrzymania pozytywnego środowiska pracy</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Wdraża zasady asertywności w praktyce.</p>	<p>wykorzystuje techniki oparte na asertywności, aby osiągać lepsze rezultaty w rozmowach biznesowych i negocjacjach kontraktów, co przyczynia się do wzrostu zysków</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>określa strategie radzenia sobie z manipulacją i agresją w miejscu pracy, co przekłada się na poprawę atmosfery oraz redukcję stresu i absencji w firmie</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza sobą w czasie.	identyfikuje główne obszary marnowania czasu i określa strategię eliminacji strat czasowych, co prowadzi do zwiększenia efektywności i produktywności w firmie	Test teoretyczny
	wdraża systemy zarządzania czasem i priorytetyzacji zadań dla pracowników, co pozwala na lepszą organizację pracy i osiągnięcie celów firmy w wyznaczonym czasie	Test teoretyczny
	wykorzystuje techniki zarządzania stresem w pracy, aby być bardziej odpornym na presję czasu i obowiązków, co przyczynia się do utrzymania zdrowego i produktywnego środowiska pracy	Test teoretyczny
	określa strategię utrzymania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, co pomaga unikać wypalenia zawodowego oraz przyczynia się do zwiększenia zaangażowania i lojalności wobec firmy	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 uzyskanie kompetencji 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, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich 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 szkolenia od walidacji.

# Program

## Definicja i znaczenie pewności siebie

- Wprowadzenie do koncepcji pewności siebie i jej znaczenia w różnych aspektach życia.
- Jak pewność siebie wpływa na nasze działania, relacje z innymi i sukces zawodowy?
- Różnica między pewnością siebie a arogancją, aby zrozumieć, jak zachować równowagę między pewnością siebie a szacunkiem dla innych.

## Poznawanie siebie

- Audyt siebie
- Identyfikacja unikalnych talentów, umiejętności i osiągnięcia.
- Rola osobistych wartości i przekonań w budowaniu pewności siebie

## Praca nad postrzeganiem siebie

- Praca z pozytywnym myśleniem i budowaniu pozytywnego obrazu siebie.
- Narzędzia wzmacniania pewności siebie i zmniejszania negatywnych myśli.
- Omówimy również techniki radzenia sobie z wątpliwościami i ograniczeniami, które mogą utrudniać rozwój pewności siebie.

## ABC pewności siebie

- Sytuacje aktywujące brak pewności siebie
- Zniekształcenia poznawcze

## Zarządzanie krytyką i odrzuceniem

- Radzenie sobie z krytyką i odrzuceniem w sposób konstruktywny i asertywny.
- Techniki odpowiadania na krytykę, brania jej pod uwagę i wykorzystywania jej do własnego rozwoju.
- Strategie radzenia sobie z odrzuceniem i rozczarowaniem, aby utrzymać pozytywne podejście i pewność siebie.

## Wprowadzenie do zarządzania czasem

- Znaczenia efektywnego zarządzania czasem w życiu osobistym i zawodowym.
- Wyzwania związanych z zarządzaniem czasem.
- Prezentacja modeli zarządzania czasem, takich jak matryca Eisenhowera, technika Pomodoro, i ABCDE metoda priorytetów.

## Identyfikacja celów i priorytetów

- SMART goal setting Dyskusja: Omówienie różnych rodzajów priorytetów i jak je identyfikować.
- Analiza SWOT osobistego czasu

## Planowanie i organizacja

- Prezentacja technik planowania
- Tworzenie dziennego planu
- Strategie eliminacji rozproszenia uwagi i unikania rozpraszaczy.

## Walidacja usługi

Szkolenie adresowane jest osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje, umiejętności lub kwalifikacji w zakresie nieniejszego szkolenia. Szkolenie trwa 18 godzin dydaktycznych po 45 minut (2 dni). Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi. Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 20. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Definicja i znaczenie pewności siebie	Grzegorz Iwańczyk	20-09-2024	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 9</b> Poznawanie siebie	Grzegorz Iwańczyk	20-09-2024	10:15	12:30	02:15
<b>3 z 9</b> Praca nad postrzeganiem siebie	Grzegorz Iwańczyk	20-09-2024	13:00	14:30	01:30
<b>4 z 9</b> ABC pewności siebie	Grzegorz Iwańczyk	20-09-2024	14:30	15:30	01:00
<b>5 z 9</b> Zarządzanie krytyką i odrzuceniem	Grzegorz Iwańczyk	21-09-2024	08:00	10:00	02:00
<b>6 z 9</b> Wprowadzenie do zarządzania czasem	Grzegorz Iwańczyk	21-09-2024	10:15	12:30	02:15
<b>7 z 9</b> Identyfikacja celów i priorytetów	Grzegorz Iwańczyk	21-09-2024	13:00	14:00	01:00
<b>8 z 9</b> Planowanie i organizacja	Grzegorz Iwańczyk	21-09-2024	14:00	15:00	01:00
<b>9 z 9</b> Walidacja usługi	-	21-09-2024	15:00	15:30	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	172,22 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Grzegorz Iwańczyk

Trener, coach, mentor, przedsiębiorca. Absolwent SGH na kierunku Stosunki Międzynarodowe oraz Project Manager na Politechnice Warszawskiej. W 2017 roku zdobył certyfikat International Prosperity Coach. Posiada certyfikat trenerski Sprzedaży Naturalnej, metodologii DISC, Dynamiki Stresu wg Persolog®, a także CEE EmotionalMindfulness Mastery. Przepracował kilkanaście lat w dużych firmach z branży medialno-telekomunikacyjnej, obejmując m.in. stanowisko konsultanta, trenera oraz menadżera średniego szczebla. Posiada ponad 12-letnie dośw. menedżerskie w zakresie budowania wysoko wydajnych zespołów, prowadzenia projektów obsługowo-sprzedażowych oraz podnoszenia jakości. Jako coach i doradca rozwoju osobistego posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od dnia rozpoczęcia szkolenia. We wrześniu 2021 roku otrzymał w Warszawie tytuł Osobowości Roku w plebiscywie Medal Polskiej Przedsiębiorczości. Od ponad 20 lat wciela się w rolę trenera. Na salach szkoleniowych jako trener spędził już ponad 6000h. Stawia na praktyczność przekazywanej wiedzy oraz prezentowanych narzędzi. Od kilku lat prowadzi własny biznes w obszarze szkoleń, coachingu i mentoringu. Jest autorem książki: ZDALNIE STEROWANI-Jak sprawić, by rozwój osobisty przynosił realne zmiany w Twoim życiu? W ramach współpracy z czasopismami oraz portalami, stale publikuje artykuły z tematyki skutecznej komunikacji, osiągania celów, sprzedaży oraz równowagi życiowej. Email: iwancyk.grzegorz@gmail.com

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy, ankieta, test.

### Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 18 godzin dydaktycznych.
- **Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.**
- Cena usługi rozwojowej nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych przedsiębiorcom lub ich pracownikom, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

## Adres

al. Armii Krajowej 21/B2

35-307 Rzeszów  
woj. podkarpackie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Ewa Wąsowicz**

**E-mail** [ewa.wasowicz@spatiumdg.pl](mailto:ewa.wasowicz@spatiumdg.pl)

**Telefon** (+48) 733 250 350