



KURS : Sposoby radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem pojęcia asertywności z elementami zarządzania sobą w czasie

Numer usługi 2024/06/10/9265/2177633

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

80,00 PLN brutto/h

80,00 PLN netto/h

ZAKŁAD
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO W
PŁOCKU



📍 Płock / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 01.08.2024 do 06.09.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	osoby pełnoletnie Podstawa prawna: Rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	31-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
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

Nabycie wiedzy oraz umiejętności praktycznych w obszarze asertywności, radzenia sobie ze stresem i zarządzania sobą w czasie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Słuchacz:</p> <ul style="list-style-type: none">- charakteryzuje stres menedżera i pracowników- stosuje różne techniki radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem technik relaksacyjnych- stosuje trening uważności <p>Mindfulness w pracy</p> <ul style="list-style-type: none">- wspomaga innych w sytuacji stresującej- rozwiązuje problemy i konflikty w umiejętny sposób- buduje satysfakcjonujące relacje interpersonalne- pracuje zespołowo i wspiera zarówno siebie jak i innych- dobrze się komunikuje wykorzystując elementy efektywnej komunikacji- stosuje metody asertywności w relacjach interpersonalnych- umiejętnie zarządza sobą w czasie, planuje i wyznacza cele	<p>Egzamin wewnętrzny</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

NIE

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

NIE

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

NIE

Program

- relacje interpersonalne
- radzenie sobie ze stresem

- sposoby rozwiązywania konfliktów
- zarządzanie czasem
- praca zespołowa

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	80,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- materiały piśmiennicze
- materiały szkoleniowe do zajęć teoretycznych i praktycznych
- materiały szkoleniowe do samodzielnej nauki

Adres

ul. Ułańska 1
09-402 Płock
woj. mazowieckie

Usługa może być realizowana również u klienta na terenie Płocka i okolic w obrębie do 200 km

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Monika Piotrowska-Wojtalewicz

E-mail szkolenia@zdz-plock.com.pl

Telefon (+48) 242 628 689