



Wektor Wiedzy Sp. z o.o.



SKUTECZNE ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI

Numer usługi 2024/06/12/43371/2180474

📍 Solec Kujawski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 12.11.2024 do 19.11.2024

147,60 PLN brutto

120,00 PLN netto

24,60 PLN brutto/h

20,00 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	Usługa dedykowana jest dla osób pracodawców i pracowników, zespołów.
Minimalna liczba uczestników	25
Maksymalna liczba uczestników	30
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	6
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

Kurs ma na celu zdobycie umiejętności zarządzania stresem i emocjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje sytuacje stresowe i rozpoznaje emocje	Uczestnik przystąpi do testu online, który sprawdzi czy osiągnął założone efekty usługi.	Test teoretyczny
Wykorzystuje emocje w celu podniesienia efektywności działań, przekuwa negatywne emocje w pozytywne działanie	Uczestnik przystąpi do testu online, który sprawdzi czy osiągnął założone efekty usługi.	Test teoretyczny
Stosuje techniki relaksacyjne, rozumie mechanizmy działania ludzkiego ciała i emocji, zarządza stresem i emocjami	Uczestnik przystąpi do testu online, który sprawdzi czy osiągnął założone efekty usługi.	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, zawiera informacje dotyczące pozyskanej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

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

Tak, zawiera potwierdzenie.

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

Tak, zawiera potwierdzenie.

Program

1. Stres – co warto wiedzieć, aby odmienić jego znaczenie:

- Stres jako odpowiedź na wymagania otoczenia
- Proces reakcji stresowej: sytuacja - umysł – ciało i jakie to nam daje możliwości wpływania na poszczególne poziomy
- Poczucie kontroli nad zdarzeniami, czyli o skutkach niedostatecznego i nadmiernego poczucia sprawstwa

2. Z jakich narzędzi wpływu możemy korzystać na poziomie umysłu - interpretacja zdarzeń i kreowanie rzeczywistości:

- Wpływ przekonań i poprzednich doświadczeń na interpretację zdarzeń stresujących
- Wyobrażenia dotyczące przyszłości jako mechanizm zachowań lękowych i martwienia się
- O pułapce kierowania się stereotypami, reakcjami innych osób, społecznymi przekonaniem i autorytetami (np. w obliczu paniki czy ograniczenia wolności)
- Samoocena własnych możliwości oraz zasobów w poradzeniu sobie ze stresem, czyli o pozytywnym myśleniu
- Jak świadomie kreować możliwości w reagowaniu na daną sytuację

3. Emocje i ciało:

- Emocje jako informacja; dialog umysł – ciało w powstawaniu emocji. Jak odbieramy emocje innych?
- „Zarażanie się” emocjami, czyli o tym, na ile zaraźliwy jest strach, a nie sama choroba
- Czy są emocje dobre i złe?
- Ekspresja emocji i napięć w ciele
- Techniki relaksacji, koncentracji i energetyzujące w dialogu z ciałem

4. Jak „stresować się lepiej?” – przełom w myśleniu o stresie i jego wpływ na praktykę radzenia sobie z sytuacjami potencjalnie trudnymi:

- Wyniki najnowszych badań naukowych na temat stresu – zmiana podejścia.
- Siła stresu – jak w praktyce przekuć napięcie w energię do działania – koncepcja Kelly McGonigal.
- Reakcje na stres – pułapka czy świadomy wybór?
- Wykorzystanie siły reakcji stresowych w praktyce radzenia sobie z trudnymi sytuacjami
- w życiu osobistym i zawodowym – ćwiczenia praktyczne.
- Wartości i ich znaczenie w radzeniu sobie w sytuacjach potencjalnie trudnych.
- Błędy w myśleniu i ich wpływ na reakcje w sytuacjach trudnych – tworzenie zdrowych
- przekonań w oparciu o RTZ (arkusz racjonalnej samoanalizy) – ćwiczenia praktyczne
- z wykorzystaniem technik coachingowych.

5. Sprawdzone metody i narzędzia wzmacniania odporności psychicznej oraz wspomagające zarządzanie emocjami i reakcjami na stres:

- Wybór „drogi uczącego się” – praktyczne wykorzystanie koncepcji Marilee Adams – „Myślenie pytaniami”.
- Techniki radzenia sobie z negatywnymi przekonaniami.
- Pozytywne interwencje i ich wykorzystanie w praktyce radzenia sobie z trudnościami życia zawodowego i osobistego.
- Pytania kartezyjskie i ich znaczenie w podejmowaniu decyzji w sytuacjach trudnych.
- Sposoby wzmacniania rezyliencji (umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom).
- Sesja pytań i zakończenie szkolenia

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	147,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	24,60 PLN
Koszt osobogodziny netto	20,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe przygotowane przez Prowadzącego.

Informacje dodatkowe

Cena bez VAT dla opłacających szkolenie, w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Adres

ul. Unii Europejskiej 2b
86-050 Solec Kujawski
woj. kujawsko-pomorskie

Siedziba Zamawiającego

Kontakt



Anna Wilk

E-mail a.wilk@wektorwiedzy.pl

Telefon (+48) 17 2831 004