



## Wykorzystanie potencjału osobistego w sytuacjach stresu

Numer usługi 2024/06/18/14574/2187002

1 097,00 PLN brutto

1 097,00 PLN netto

156,71 PLN brutto/h

156,71 PLN netto/h

Centrum  
Edukacyjno  
Consultingowe  
CONCRET Anna  
Urbańska



📍 Grudziądz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 12.09.2024 do 12.09.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Sprzedaż
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby indywidualne Osoby prowadzącą działalność gospodarczą Przedsiębiorcy Menadżerowie Handlowcy Pracownicy działu sprzedaży Pracownicy biurowi Dział HR Inne
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	7

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do efektywnego zarządzania stresem oraz wykorzystania własnych zasobów w trudnych sytuacjach. Szkolenie rozwinię umiejętności identyfikacji źródeł stresu, technik radzenia sobie ze stresem, a także sposobów na optymalne wykorzystanie swojego potencjału w celu osiągnięcia lepszych wyników zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Uczestnicy nauczą się, jak utrzymać wysoką wydajność pod presją oraz jak przekształcać stres w motywację do działania.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik nauczył się identyfikować czynniki wywołujące stres w życiu zawodowym i prywatnym.	Rozpoznaje czynniki wywołujące u niego stres.	Test teoretyczny
Opanował stosowanie technik relaksacyjnych.	Stosuje techniki redukcji stresu.	Test teoretyczny
Wykorzystuje stres jako motywację do działania.	Przekształca stres w działanie produktywnie i motywujące.	Test teoretyczny
Zdobył umiejętność zachowania wysokiej wydajności w sytuacjach wysokiego napięcia.	Utrzymuje efektywność pod presją czasu.	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

## **Moduł I**

### **Wprowadzenie do szkolenia**

- Przywitanie uczestników.
- Omówienie oczekiwań uczestników.
- Ćwiczenia integracyjne.

## **Moduł II**

### **Stres - wprowadzenie**

- Czym jest stres?
- Stres jako stan napięcia organizmu
- Mitologia stresu
- Źródła stresu

## **Moduł III**

### **Stres a zachowanie człowieka**

- Czynniki stresogenne
- Charakterystyka reakcji stresowej - symptomy
- Objawy stresu

## **Moduł IV**

### **Stres a kariera zawodowa**

- Techniki redukcji stresu
- Jak uniknąć stresu w miejscu pracy?
- Zasada 3 x W
- Korzyści wynikające z sytuacji stresowej

## **Moduł V**

### **Strategia postępowania ze stresem**

- Profilaktyka
- Konstruktywne postrzeganie rzeczywistości
- Model rozwiązywania problemów
- Warsztat

## **Moduł VI**

### **Stres a sposób myślenia**

- Irracjonalne przekonania a wpływ na stres
- Zmiana sposobu myślenia
- Myśli programujące umysł pozytywnie

## **Moduł VII**

### **Stres a efektywne zarządzanie czasem**

- Wyznaczanie celów i nadawanie priorytetów
- Planowanie czasu i ustalanie grafiku zadania

- Delegowanie zadań

- Warsztat

## Moduł VIII

- Walidacja - test teoretyczny

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Wprowadzenie do szkolenia	Anna Urbańska	12-09-2024	08:00	08:15	00:15
<b>2 z 10</b> Stres - wprowadzenie	Anna Urbańska	12-09-2024	08:15	09:30	01:15
<b>3 z 10</b> Stres a zachowanie człowieka	Anna Urbańska	12-09-2024	09:30	10:15	00:45
<b>4 z 10</b> Przerwa	Anna Urbańska	12-09-2024	10:15	10:30	00:15
<b>5 z 10</b> Stres a kariera zawodowa	Anna Urbańska	12-09-2024	10:30	11:30	01:00
<b>6 z 10</b> Strategia postępowania ze stresem	Anna Urbańska	12-09-2024	11:30	12:15	00:45
<b>7 z 10</b> Przerwa	Anna Urbańska	12-09-2024	12:15	13:00	00:45
<b>8 z 10</b> Stres a sposób myślenia	Anna Urbańska	12-09-2024	13:00	13:45	00:45
<b>9 z 10</b> Stres a efektywne zarządzanie czasem	Anna Urbańska	12-09-2024	13:45	14:45	01:00
<b>10 z 10</b> Walidacja - test teoretyczny	-	12-09-2024	14:45	15:00	00:15

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 097,00 PLN
Koszt usługi netto	1 097,00 PLN
Koszt godziny brutto	156,71 PLN
Koszt godziny netto	156,71 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Anna Urbańska

trening Structogram, coaching, szkolenia z kompetencji miękkich

Od 1998 roku właściciel firmy edukacyjno-consultingowej - trener, szkoleniowiec, coach, doradca, terapeuta. Od 2001 roku wykładowca- prowadzenie zajęć na studiach wyższych podyplomowych.

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy-Podyplomowe studia na kierunku: Coaching, Wyższa

Szkoła Bankowa w Toruniu- Podyplomowe studia na kierunku: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi,

Krakowskie Centrum Psychodynamiczne w Krakowie- Socjoterapeuta i specjalista treningu

interpersonalnego, Podstawy psychoterapii psychodynamicznej, Ośrodek Psychoterapii

Psychodynamicznej w Bydgoszczy - Socjoterapeuta i specjalista psychoprofilaktyki, Uniwersytet

Adama Mickiewicz w Poznaniu - Psycholog z zakresu marketingu i zarządzania, Uniwersytet

Mikołaja Kopernika w Toruniu- Mgr Historii

Od 2011 roku Structogram Master Trainer Certificate, przeprowadzenie certyfikacji dla 30 trenerów metody treningowej Structogram w Polsce.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Case study, ćwiczenia.

## Adres

ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 18

86-300 Grudziądz

woj. kujawsko-pomorskie

# Kontakt



**Weronika Dzikowska**

**E-mail** [weronika@dnawbiznesie.pl](mailto:weronika@dnawbiznesie.pl)

**Telefon** (+48) 664 338 070