



Szkolenie z przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2024/06/19/150363/2188888

615,00 PLN brutto
500,00 PLN netto
102,50 PLN brutto/h
83,33 PLN netto/h

PRZEDSIĘBIORSTW
O KONSULTINGOWE
AGM SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym
📄 Usługa szkoleniowa
🕒 6 h
📅 30.07.2024 do 30.07.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa obejmuje menedżerów i liderów zespołów, pracowników działów HR, kierownictwo wyższego szczebla oraz firmy z branż o wysokim poziomie stresu, takich jak IT, finanse, ochrona zdrowia czy edukacja. Również przeznaczone dla osób indywidualnych chcących aktywnie zarządzać stresem i zapobiegać wypaleniu zawodowemu.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	29-07-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Celem edukacyjnym szkolenia jest dostarczenie uczestnikom wiedzy i umiejętności niezbędnych do rozpoznawania, zapobiegania i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy nauczą się identyfikować wczesne symptomy wypalenia, zrozumieją jego przyczyny oraz poznają strategie i techniki radzenia sobie z nadmiernym stresem zawodowym. Szkolenie ma na celu zwiększenie świadomości na temat wpływu wypalenia zawodowego na efektywność naszej pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia: Rozpoznaje symptomy wypalenia zawodowego, zarówno u siebie, jak i u innych pracowników.	Sposobem weryfikacji osiągnięcia efektów szkolenia jest porównanie wyników uzyskanych z testów wiedzy przeprowadzonych przed i po szkoleniu	Test teoretyczny
Uczestnik po szkoleniu zna przyczyny i konsekwencje wypalenia zawodowego oraz wpływ na efektywność pracy i zdrowie psychiczne.	Sprawdzenie umiejętności praktycznych poprzez wykonywanie zadań praktycznych, takich jak studia przypadków i symulacje.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik po szkoleniu: Identyfikuje techniki i strategie radzenia sobie ze stresem oraz metody zapobiegania wypaleniu zawodowemu	Sprawdzenie umiejętności praktycznych poprzez wykonywanie zadań praktycznych, takich jak studia przypadków i symulacje	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik po szkoleniu: rozumie zasady zdrowego stylu życia w kontekście pracy zawodowej i potrafi je wdrażać	Samoocena uczestników oraz ocena przez prowadzącego szkolenie, obejmująca feedback na temat zdobytych umiejętności i wiedzy.	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?

Wystawiane po usłudze szkoleniowej zaświadczenie zawiera opis efektów uczenia się zgodny z opisem w karcie usługi na Bazie Usług Rozwojowych.

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

Na dokumencie potwierdzającym ukończenie szkolenia znajduje się informacja o przeprowadzonej weryfikacji za pomocą testu oraz obserwacji w warunkach rzeczywistych.

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

Zaświadczenie potwierdza, że proces kształcenia nie jest powiązany z procesem walidacji, a osoba przeprowadzająca walidację dokonuje oceny w sposób obiektywny.

Program

Część I: 08:00 - 09:30

1. Typowe postawy dla osób zagrożonych wypaleniem zawodowym (08:00 - 08:45)

- Rozpoznanie postaw
- Analiza przypadków

2. Przyczyny wypalenia zawodowego (08:45 - 09:30)

- Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne
- Środowiskowe i osobiste przyczyny

Część II: 09:30 - 11:00

3. Symptomy charakterystyczne dla wypalenia zawodowego (09:30 - 10:15)

- Fizyczne objawy
- Emocjonalne i psychologiczne symptomy

4. Konsekwencje zawodowe, rodzinne i społeczne wypalenia zawodowego (10:15 - 11:00)

- Wpływ na życie zawodowe
- Oddziaływanie na relacje rodzinne i społeczne

Przerwa: 11:00 - 11:15

Część III: 11:15 - 12:45

5. Etapy wypalenia zawodowego (11:15 - 12:00)

- Faza 1: Udowodnienie własnej wartości
- Faza 2: Cięższa praca
- Faza 3: Zaniedbywanie swoich potrzeb
- Faza 4: Przemieszczenie konfliktów
- Faza 5: Rewizja wartości
- Faza 6: Zaprzeczenie pojawiającym się problemom
- Faza 7: Wycofanie się
- Faza 8: Zmiany w zachowaniu
- Faza 9: Depersonalizacja
- Faza 10: Wewnętrzna pustka
- Faza 11: Depresja
- Faza 12: Syndrom wypalenia

6. Skutki wypalenia zawodowego (12:00 - 12:45)

- Krótkoterminowe i długoterminowe skutki
- Wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne

Część IV: 12:45 - 13:45

7. Leczenie wypalenia zawodowego (12:45 - 13:15)

- Dostępne metody terapeutyczne
- Wsparcie psychologiczne i farmakologiczne

8. Jak uniknąć wypalenia zawodowego i jak sobie z nim radzić, gdy już nas dopadnie (13:15 - 13:45)

- Podejście trzech kroków:
 - Rozpoznaj
 - Odwróć
 - Buduj odporność
- Budowanie sieci wsparcia
- Wyznaczanie granic

- Nauka mówienia "nie"
- Rola pracodawcy i przełożonych w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu

9. Test wiedzy (13:45 - 14:00)

- Test wiedzy obejmujący omówione tematy
- Omówienie wyników testu i odpowiedzi na pytania

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Część I	Alicja Iwan	30-07-2024	08:00	09:30	01:30
2 z 6 Część II	Alicja Iwan	30-07-2024	09:30	11:00	01:30
3 z 6 Przerwa	Alicja Iwan	30-07-2024	11:00	11:15	00:15
4 z 6 Część III	Alicja Iwan	30-07-2024	11:15	12:45	01:30
5 z 6 Część IV	Alicja Iwan	30-07-2024	12:45	13:45	01:00
6 z 6 Test wiedzy	-	30-07-2024	13:45	14:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	615,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	102,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	83,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Alicja Iwan

Studia magisterskie, Wyższa Szkoła Umiejętności Społecznych w Poznaniu, Kierunek: Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna, Specjalizacja: Komunikacja Społeczna. Wyższa Szkoła Bankowa w Chorzowie, Studia Podyplomowe, Kierunek: Nowoczesny Marketing. Trener szkoleniowy – aktywny w pracy dla sektora MŚP- realizuje usługi dla osób dorosłych o podobnej tematyce (m.in. Szkolenia w zakresie kompetencji transformacji cyfrowej) w wymiarze czasowym- ponad 120 godzin w przeciągu ostatnich 24 miesięcy od planowanej daty usługi. Wszystkie usługi szkoleniowe pani Alicja realizuje w formie stacjonarnej, zdalnej oraz hybrydowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy usługi otrzymają prezentację dot. tematyki szkolenia w wersji .pdf drogą elektroniczną.

Informacje dodatkowe

Po zakończonej usłudze Uczestnik otrzyma Zaświadczenie potwierdzające jego udział w szkoleniu.

Warunkiem uzyskania Zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć (prawidłowo wypełniony test po ukończeniu usługi).

1 godzina usługi szkoleniowej = 45 minut

Warunki techniczne

Usługa zostanie przeprowadzona w formie zdalnej poprzez aplikację Microsoft Teams. Do Uczestników zostaną przesłane linki (okres ważności linku: 1 dzień: 30.07.2024r od godz 8:00 do godz. 14:15, których otwarcie w aplikacji umożliwi uczestnictwo w usłudze)

- Każdy uczestnik musi mieć dostęp do komputera z systemem Windows oraz dowolną przeglądarką internetową.

- Każdy Uczestnik musi dysponować łączem internetowym wg poniższych wymagań:

Grupowe video - min szybkość pobierania/ przesyłania: 4Mb/s / 128 kb/s; zalecana szybkość pobierania/ przesyłania: 8 Mb/s / 512 kb/s

- Każdy uczestnik musi mieć dostęp do programu służącego do otwierania plików .pdf.

Kontakt



Jagoda Borek

E-mail jborek@agm-konsulting.pl

Telefon (+48) 539 069 128