



"OPTA" AGNIESZKA
MAZIARZ-LIPKA I
LILIANA WIELICZKO
SPÓŁKA JAWNA



Odporność psychiczna w czasach pełnych wyzwań, czyli wpływ, wytrwałość, pewność i wyzwania

Numer usługi 2024/06/21/6054/2192791

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 30.09.2024 do 01.10.2024

3 542,40 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

221,40 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana dla mikro, małych, średnich i dużych przedsiębiorstw. Grupą docelową są: • właściciele firm, • osoby zarządzające, • pracownicy zajmujący stanowiska menedżerskie/kierownicze • osoby przewidziane do awansu na stanowiska menedżerskie/kierownicze • specjaliści, • osoby chcące zwiększyć swoją odporność psychiczną i umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	27-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

- Wzmocnienie odporności na stres w sytuacjach codziennych i tych niecodziennych
- Wzmocnienie poczucia wpływu – kontrola nad własnymi emocjami
- Wzmocnienie poczucia wpływu – poczucie kontroli nad rzeczywistością zewnętrzną
- Wzmocnienie pewności – osobistej i wzmocnienie zaufania w zespole
- Wzmocnienie zaangażowania i chęci podejmowania wyzwań

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienie jak praca własna wpływa na rozwój odporności psychicznej. Identyfikacja czterech obszarów odporności psychicznej, które można rozwijać.	Uczestnik potrafi zdefiniować pojęcie odporności psychicznej, potrafi opisać swoje postępy, wnioski z zastosowania technik w codziennym życiu.	Test teoretyczny
Umiejętność identyfikacji i zmiany przekonań ograniczających poczucie wpływu.	Uczestnik potrafi odróżnić to na co mam wpływ, od tego na co wpływu nie ma	Test teoretyczny
Stosowanie technik poznawczych wzmacniających poczucie wpływu.	Uczestnik stosuje poznane techniki w przykładowych sytuacjach (scenkach)	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Deбата swobodna
Umiejętność rozpoznawania i akceptacji własnych emocji.	Uczestnik potrafi rozpoznawać emocje swoje i innych, wie jak stosować techniki, potrafi przewidzieć skutki stosowania technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętność rozpoznawania przekonań niszczące pewność siebie	Uczestnik potrafi rozpoznać komunikaty wewnętrznego krytyka, potrafi rozpoznać jakie potrzeby wewnętrzny krytyk chce chronić.	Test teoretyczny
Rozumienie roli wewnętrznego krytyka.	Uczestnik potrafi zamieniać komunikaty wewnętrznego krytyka, tak by wspierały jego pewność siebie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętność doceniania sukcesów i wyciągania wniosków z niepowodzeń, by wzmacniać pewność siebie	Uczestnik rozpoznaje swoje emocje w sytuacji wyzwań, potrafi zamieniać przekonania ograniczające na przekonania konstruktywne. Potrafi przekierować swoje myślenie na przyszłość, by zaplanować działania wspierające osiągnięcie wyzwań	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Efekty uczenia się podzielone są na wiedzę, umiejętności oraz kompetencje społeczne nabyte w procesie uczenia się.

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

Kryteria weryfikacji zostały określone jako jednoznaczne, realne oraz możliwe do zweryfikowania. Kryteria doprecyzowują efekty uczenia się, a podczas walidacji pomogą ocenić czy dany efekt został osiągnięty.

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

W ramach jednego dostawcy OPTA A. Maziarz-Lipka i L. Wieliczko Sp.J. zapewniamy drugą osobę do przeprowadzenia walidacji niż do procesu kształcenia. Osobą prowadzącą jest Agnieszka Maziarz-Lipka a osobą prowadzącą walidację usługi jest Liliana Wieliczko.

Program

Metodologia podczas szkolenia:

Stosujemy zasadę 80:20

- 20% mini-wykładów służących jako wprowadzenie do poszczególnych bloków tematycznych
- 80% praktycznych warsztatów, a podczas nich:
 - ćwiczenia indywidualne (np. związane ze zmianą postawy),
 - odgrywanie ról, metody Dramy (np. rozmowa z podwładnym),
 - praca w grupach (np. wypracowanie rozwiązań, najlepsze praktyki),
 - testy,
 - gry.

Ramowy program szkolenia:

Moduł 1: Wstęp i test wiedzy

- Wprowadzenie do tematu szkolenia
- Poznanie oczekiwań uczestników wobec szkolenia
- Pre-test wiedzy na temat ról menedżerskich, sposobów stawiania, komunikowania i egzekwowania zadań.

Moduł 2. Czym jest odporność psychiczna?

- Fakty i mity odporności
- Ile genetyki, a ile własnej pracy?
- 4 obszary odporności psychicznej, które możesz rozwijać

Moduł 3. I obszar odporności - poczucie wpływ – rzeczywistość

- Kilka słów o badaniach nad poczuciem wpływu
- Kręgi wpływu
- Moje przekonania ograniczające poczucie wpływu i jak mogę je zmieniać

Moduł 4. Wzmacniaj poczucie wpływu

- 3 najważniejsze pytania, dotyczące poczucia wpływu
- Odpowiedzialność a poczucie wpływu
- Techniki poznawcze, pomagające wzmacniać poczucie wpływu

5. I obszar odporności – poczucie wpływu – moje emocje

- Nazywanie emocji
- Akceptacja emocji
- Techniki poznawcze, pomagające lepiej radzić sobie z emocjami

Moduł 6. Podsumowanie I-go dnia szkolenia.

Moduł 7. Quiz na rozgrzewkę

Moduł 8. II obszar odporności psychicznej – pewność siebie

- Przekonania niszczące pewność siebie
- Rola wewnętrznego krytyka
- Pewność siebie a poczucie własnej wartości
- Samoakceptacja a podnoszenie poprzeczki samemu sobie

Moduł 9. Buduj pewność na mocnych fundamentach

- Docenianie sukcesów i wnioski z niepowodzeń
- Rola właściwych pytań w budowaniu pewności siebie
- Budowanie na zasobach
- Metoda autotrenera wzmacniająca pewność siebie i dająca napęd do rozwoju

Moduł 10. III obszar odporności psychicznej – zaangażowanie

- Co wpływa na zaangażowanie?
- Czy powinienem oczekiwać, że inni mnie zaangażują?
- Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
- Motywacja a nawyki

Moduł 11. IV obszar odporności psychicznej – wyzwania

- Różna moc wyzwań
- Unikać czy podejmować?
- O wyzwaniach, które sami sobie stawiamy
- Wyzwania, które stawia nam rzeczywistość

Moduł 12. Test wiedzy, podsumowanie i zakończenie szkolenia

- Post-test wiedzy, porównanie wyników z pre-testem
- Podsumowanie szkolenia, dyskusja na temat dalszych kroków
- Wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł 1: Wstęp i test wiedzy	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 20 Moduł 2. Czym jest odporność psychiczna?	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	09:45	10:30	00:45
3 z 20 Przerwa	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	10:30	10:45	00:15
4 z 20 Moduł 3. I obszar odporności - poczucie wpływ – rzeczywistość	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	10:45	12:15	01:30
5 z 20 Przerwa	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	12:15	12:30	00:15
6 z 20 Moduł 4. Wzmacniaj poczucie wpływu	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	12:30	13:15	00:45
7 z 20 Przerwa	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	13:15	13:45	00:30
8 z 20 Moduł 5. I obszar odporności – poczucie wpływu – moje emocje	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	13:45	15:15	01:30
9 z 20 Przerwa	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	15:15	15:30	00:15
10 z 20 Moduł 6. Podsumowanie I-go dnia szkolenia.	Agnieszka Maziarz-Lipka	30-09-2024	15:30	16:15	00:45
11 z 20 Moduł 7. Quiz na rozgrzewkę	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	09:00	09:45	00:45
12 z 20 Moduł 8. II obszar odporności psychicznej – pewność siebie	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	09:45	10:30	00:45
13 z 20 Przerwa	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 20 Moduł 9. Buduj pewność na mocnych fundamentach	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	10:45	12:15	01:30
15 z 20 Przerwa	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	12:15	12:30	00:15
16 z 20 Moduł 10. III obszar odporności psychicznej – zaangażowanie	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	12:30	13:15	00:45
17 z 20 Przerwa	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	13:15	13:45	00:30
18 z 20 Moduł 11. IV obszar odporności psychicznej – wyzwania	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	13:45	15:15	01:30
19 z 20 Przerwa	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	15:15	15:30	00:15
20 z 20 Moduł 12. Test wiedzy, podsumowanie i zakończenie szkolenia	Agnieszka Maziarz-Lipka	01-10-2024	15:30	16:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	3 542,40 PLN
Koszt usługi netto	2 880,00 PLN
Koszt godziny brutto	221,40 PLN
Koszt godziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Maziarz-Lipka

Twórczyni marki DobryTrener. Od 27 prowadzi firmę OPTA, realizując projekty szkoleniowo-doradcze dla klientów.

W szkoleniach, które osobiście przeprowadziła, brało udział – lekko licząc – 28 tys. osób. Z wykształcenia psycholog, z zawodu praktyk. Certyfikowana trenerka dramy (Drama Way), konsultantka testu MTQ48 (badającego Siłę i Odporność psychiczną). Ukończyła także podyplomowe studia „Zarządzanie projektami” (WSB Wrocław) oraz kurs Moderators Design Thinking.

Autorka wielu narzędzi / gier szkoleniowych wspierających rozwój kompetencji menedżerskich (np. karty merytoryczne „Jeden menedżer, wiele ról” oraz „Delegowanie w 7 krokach”).

Wspiera w rozwijaniu kompetencji menedżerów i specjalistów zarówno w korporacjach jak i MŚP.

Programy rozwojowe realizowała dla wielu wiodących w swoich branżach firm / instytucji – m.in. dla GK ENEA, Capgemini Polska Sp. z o.o., GK Eurocash, Mondelēz International, NOKIA, Diehl Controls Polska Sp. z o.o., ZF CV Systems Poland Sp. z o.o., Limango Polska Sp. z o.o., SGB-Bank S.A., Linux Polska Sp. z o.o., Fantasyexpo Sp. z o.o., Santander Bank Polska Sp. z o.o., Schaeffler Polska, ING Bank Śląski SA, Tauron, Bibby Financial Services Sp. z o.o.

W ciągu ostatnich dwóch lat zrealizowała ponad 120 godzin szkoleń miękkich (w tym także z zakresu rozwoju osobistego), m.in. dla Grupy Eurocash SA (4 edycje szkoleń menedżerskich), NOKIA Kraków, Mondelēz International, Grupy Kapitałowej ENEA, PGNiG).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje podręcznik szkoleniowy / workbook w wersji elektronicznej (*.pdf).

Uczestnicy otrzymują także dostęp do e-pigułek wiedzy.

Informacje dodatkowe

Podatek VAT

Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w spr. zwolnień od podatku od towarów i usług (...) (Dz.U. z 2018 r., poz. 701)

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest **obecność min 80% czasu trwania usługi** przez każdego uczestnika.

Usługa liczona jest w godzinach dydaktycznych. **1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych.**

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi.

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb Twojej firmy.

Szkolenia realizujemy także w formie stacjonarnej.

Realizujemy działania rozwojowe również w formie zamkniętej – dedykowanej.

Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu dofinansowania na tę i inne usługi z naszej oferty. Zapraszamy do kontaktu >>

www.dobrytrener.pl

Adres

ul. Hubska 54
50-502 Wrocław
woj. dolnośląskie

Sala szkoleniowa w Hotelu Invite

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Liliana Wieliczko

E-mail lwieliczko@dobrytrener.pl

Telefon (+48) 605 634 979