



DETOKS STRESU - trening radzenia sobie ze stresem i emocjami

Numer usługi 2024/06/25/12229/2196809

848,70 PLN brutto

690,00 PLN netto

106,09 PLN brutto/h

86,25 PLN netto/h

ZESPÓŁ
EKSPERTÓW
MANAGER Pelczar
sp.j.



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 25.09.2024 do 25.09.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób, które często czują się przytłoczone, zestresowane, także do osób, którym brakuje siły i energii do stawiania czoła nowym wyzwaniom.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	18-09-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Dzięki szkoleniu uczestnik nabędzie i rozwinie praktyczne umiejętności redukowania stresu, radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i trudnych. Uświadomi sobie, jak ważne jest zrozumienie znaczenia własnych emocji, opanowanie technik ułatwiających kontrolowanie stresu oraz metod pozwalających na długofalowe radzenie sobie ze stresem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uświadomienie sobie przyczyny stresu w życiu zawodowym i prywatnym. Nabycie umiejętności identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu zawodowym, prywatnym oraz w sobie. Poznanie metod i technik redukujących stres i zapobiegających negatywnym skutkom stresu. Wypracowanie metod radzenia sobie ze stresem.	Wie, czym jest stres, jakie są jego przyczyny, skutki. Wie jak sobie z nim radzić	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

1. Oblicza stresu

- Czym jest stres – istota, źródła i przyczyny stresu.
- Biologia stresu – jakie są reakcje organizmu na stres?
- Koszty stresu – jakie są konsekwencje długotrwałego stresu?
- Pozytywne i negatywne skutki stresu – wpływ stresu na zdrowie i efekty pracy.
- Kiedy stres staje się zagrożeniem?
- Konsekwencje długotrwałego stresu – jak temu zapobiec?

2. Moja indywidualna diagnoza źródeł stresu:

- Moja mapa stresu. Mój poziom stresu aktualnego
- Moja mapa przyczyn stresu zawodowego; stres pozytywny i stres negatywny w miejscu pracy;
- Koło moich wartości a poziom odczuwania mojego stresu.

3. Zarządzanie stresem i kontrola emocji

- Jak rozpoznawać stres i panować nad nim?
- Postrzeganie stresu – redukcja stresu poprzez wyobraźnię i myśli.
- Emocje i ich rola w generowaniu stresu.
- Jak regulować emocje i wzbudzać w sobie pożądane stany emocjonalne?
- Techniki kontrolowania emocji.
- Co zrobić, by emocje i stres zamiast przeszkadzać, ułatwiały osiągnięcie celu?

4. Techniki radzenia sobie ze stresem na poziomie emocjonalnym, poznawczym oraz fizycznym

- Techniki redukcji stresu – praca metodami warsztatowymi.
- Reframing, przewartościowanie – techniki poznawcze redukcji stresu.
- Sposoby na szybkie obniżenie poziomu stresu: antystresowe techniki oddziaływania poprzez ciało: techniki relaksacyjne, oddechowe, wizualizacyjne.
- Praktyczne poznawcze modele radzenia sobie ze stresem: ABCD emocji.
- Techniki behawioralne: trening asertywności, zarządzanie sobą w czasie, zarządzanie celami.

5. Profilaktyka i proaktywność antystresowa

- Czynniki zapobiegawcze i przeciwdziałające negatywnym skutkom stresu.
- Zasoby i ich rola w profilaktyce i radzeniu sobie ze stresem.
- Sposoby dbania o własne zasoby, zapobiegania i przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu.
- Zdrowie fizyczne a stres.
- Jak świadomie poprawiać swoje emocje i samopoczucie?

6. Metody długofalowego radzenia sobie ze stresem

- Wpływ myśli na nasze emocje – myśl o sobie pozytywnie.
- Różne techniki relaksacji.
- Techniki mindfulness- trening redukcji stresu oparty o uważność.
- Głęboka relaksacja z elementami wizualizacji czyli znajdujemy swoja „oazę spokoju”.

7. Umiejętność kierowania własnymi emocjami

- Hamowanie emocji negatywnych.
- Wyzwalanie emocji pozytywnych.
- Techniki i wiedza ważna w zarządzaniu własnymi emocjami.
- Rozumienie emocji, stresu i procesów emocjonalnych.
- Opanowanie umiejętności identyfikacji oraz zmiany negatywnych myśli automatycznych i przekonań.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 DETOKS STRESU - trening radzenia sobie ze stresem i emocjami	MAŁGORZATA PELCZAR	25-09-2024	09:00	15:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	848,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	106,09 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA PELCZAR

Dyrektorka ZEM.edu.pl

Akredytowana Trenerka Biznesu (Poziom Profesjonalisty).

Coach International Coach Federation (ICF).

Strengths Community Coach (Talenty Gallupa) Moje TOP 5: Empatia, Optymista, Maksymalista, Zbieranie, Elastyczność.

Certyfikowana Konsultantka Insights Discovery ®

Moderatorka Design Thinking

Facylitatorka Action Learning

Trenerka na studiach typu Master of Business Administration (MBA)

Trenerka dydaktyków i nauczycieli akademickich

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie a także, cieszących się dużym uznaniem prestiżowych szkół coachingowych i trenerskich.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- autorskie materiały szkoleniowe
- certyfikat
- e-konsultacje po szkoleniu
- darmowa sesja coachingowa dla zainteresowanych
- autorskie materiały szkoleniowe w formie elektronicznej
- dostęp do platformy szkoleniowej
- udział w profesjonalnym szkoleniu on-line

Informacje dodatkowe

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb.

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie zamkniętej – dedykowanej.**

Przed zgłoszeniem na usługę prosimy o kontakt celem potwierdzenia dostępności wolnych miejsc/gwarancji terminu.

Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu **DOFINANSOWANIA** na tę usługę (i inne z naszej oferty).
Zapraszamy do kontaktu.

Warunki techniczne

Szkolenie odbędzie się na platformie **ZOOM Meeting**.

Kontakt



Aneta Sowińska-Dudek

E-mail szkolenia@zem.edu.pl

Telefon (+48) 511 624 964