



Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym - forma zdalna

Numer usługi 2024/06/28/52848/2202036

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Konsorcjum
Naukowo -
Edukacyjne Spółka
Akcyjna



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 02.08.2024 do 05.08.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do: <ul style="list-style-type: none">• Przełożonych zarządzających zespołem• Osób o niedostatecznych motywacjach wewnętrznych i z brakiem umiejętności wewnętrznego motywowania• Pracowników o wysokim prawdopodobieństwie wypalenia zawodowego• Pracowników wypalonych zawodowo• Osób nastawionych na rozwój własnych kompetencji
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	01-08-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wykształcenie u uczestników pożądanych dla firmy zachowań: wypracowanie praktycznych umiejętności rozpoznawania wypalenia u siebie i swoich pracowników, umiejętność zapobiegania wypaleniu zawodowemu, wzajemne, skuteczne motywowanie się przez pracowników w grupie, wzrost efektywności i skuteczności pracy.

Dzięki szkoleniu uczestnicy dowiedzą się jak rozpoznać wypalenie zawodowe, poznają techniki obrony przed nim.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik nabędzie wiedzę z zakresu: - definicji wypalenia zawodowego - wpływu motywacji na wypalenie zawodowe i stres - wpływu stresu na pracę	W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety i inne.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokumenty potwierdzający uzyskanie kompetencji będzie zawierał opis efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji.

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

Zostanie przeprowadzona walidacja w oparciu o test teoretyczny, który będzie zawierał kryteria weryfikacji zdefiniowane w efektach uczenia się.

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

Dokument będzie zawierał informacje o przeprowadzonej walidacji w formie testu przeprowadzonego przez specjalistę w danej dziedzinie.

Program

Czym jest wypalenie zawodowe

- jak rozpoznać u siebie objawy
- czy jestem podatny na wypalenie i czy ono mi grozi
- jakie są predyspozycje
- jakie są sposoby zapobiegania wypaleniu

Przydatne techniki ochrony przed wypaleniem zawodowym

- Koło życia
- określanie celu metodą SMART
- priorytety wg macierzy Eisenhowera

Motywacja

- czym jest motywacja
- rola motywacji wewnętrznej
- motywacje na cele dodatnie i ujemne (dążenie i unikanie)
- Trzy cechy motywacji

Motywacja – skuteczne techniki samo motywacji

- sposoby wzmocnienia motywacji wewnętrznej
- efektywne sposoby na poszukiwanie wewnętrznego motywowania wpływ pragnienia sukcesu
- poznanie technik wyobraźniowych pomocnych w motywowaniu siebie ćwiczenie auto motywowania poprzez analizę celów i zasobów
- priorytety – ćwiczenie rozpoznawania hierarchii wartości w celu motywowania własny styl wyjaśniania sukcesów i porażek wyobraźnia – wróg i przyjaciel motywacji

Stres

- czym jest stres i po co nam jest potrzebny
- jak wykorzystać stres pozytywny tzw. eustres
- rozpoznanie własnych stresorów
- techniki pracy ze stresem
- jak kontrolować emocje

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Czym jest wypalenie zawodowe (wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia)	Iwona Długosz	02-08-2024	08:00	09:30	01:30
2 z 8 Czym jest wypalenie zawodowe (wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia)	Iwona Długosz	02-08-2024	09:45	11:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 Przydatne techniki ochrony przed wypaleniem zawodowym (wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia)	Iwona Długosz	02-08-2024	11:30	13:00	01:30
4 z 8 Przydatne techniki ochrony przed wypaleniem zawodowym (wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia)	Iwona Długosz	02-08-2024	13:15	14:45	01:30
5 z 8 Motywacja (wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia)	Iwona Długosz	05-08-2024	08:00	09:30	01:30
6 z 8 Motywacja (wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia)	Iwona Długosz	05-08-2024	09:45	11:15	01:30
7 z 8 Stres (wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia)	Iwona Długosz	05-08-2024	11:30	13:00	01:30
8 z 8 Stres (wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia)	Iwona Długosz	05-08-2024	13:30	14:45	01:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

156,25 PLN

Koszt osobogodziny netto

156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Długosz

Coaching, Doradztwo zawodowe, Zarządzanie, Przedsiębiorczość Ukończyła szkolenie "Twoja firma". Wykładowca w Instytucie Studiów Podyplomowych Andrago Centrum w Kielcach. Tłumacz języka włoskiego. Pracuje jako doradca finansowy. Prowadzi szereg szkoleń z zakresu ZZL, DiSC, Motywowanie pracowników, Zarządzanie sobą w czasie i organizacja czasu pracy, mała przedsiębiorczość, itp. - Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Wydział Zarządzania, kierunek Zarządzanie, specjalność Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, studia magisterskie. Temat pracy: „Szkolenia i ich wpływ na rozwój przedsiębiorstw na świętokrzyskim rynku pracy.” - Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Wydział Zarządzania i Administracji, kierunek Zarządzanie, specjalność Ekonomika i Rozwój Przedsiębiorstwa, studia licencjackie. Temat pracy: „Motywowanie pracowników jako jeden z elementów Zarządzania Zasobami Ludzkimi.” - Zespół Szkół Ekonomicznych im. Oscara Langego w Kielcach, Technik Hotelarstwa, specjalność Hotelarz. - Szkolenie Zarządzanie sobą w czasie i motywowanie pracowników - Szkoła w Jeziorku - Wykładowca na kierunku Doradztwo zawodowe, edukacyjne i coaching karier - Prowadzenie szkoleń z przedsiębiorczości i doradztwa zawodowego - Autorskie szkolenie z zakresu motywowania i przełamywania barier komunikacyjnych w przedsiębiorstwie. PGS Artur Widłak - Disc Trainer w projekcie „Kompetentny menadżer”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf oraz prezentacje PowerPoint w wersji elektronicznej na podany adres e-mail uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy.

Informacje dodatkowe

Kurs opiera się na 45-min godzinach lekcyjnych

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym i rejestrowane w celach kontroli.

Warunki techniczne

Platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona

będzie usługa: Microsoft Teams

Wymagania sprzętowe:

Procesor: Minimum 1,1 GHz lub szybszy, dwa rdzenie

Pamięć 4,0 GB RAM

Dysk twardy 3,0 GB wolnego miejsca na dysku

Wyświetlana rozdzielczość ekranu 1024 x 768

Karta graficzna: System operacyjny Windows: Sprzętowa akceleracja grafiki wymaga DirectX 9 lub nowszego, z WDDM 2.0 lub nowszym dla Windows 10 (lub WDDM 1.3 lub nowszym dla Windows 10 Fall Creators Update)

System operacyjny Windows 11, Windows 10 (z wyłączeniem Windows 10 LTSC dla aplikacji komputerowej Teams), Windows 10 na ARM, Windows 8.1, Windows Server 2019, Windows Server 2016, Windows Server 2012 R2. Uwaga: zalecamy korzystanie z najnowszej wersji systemu Windows i dostępnych poprawek zabezpieczeń.

Wersja .NET Wymaga środowiska .NET 4.5 CLR lub nowszego

Wideo Kamera wideo USB 2.0

Urządzenia: Standardowa kamera, mikrofon i głośniki w laptopie

Łącze sieciowe:

Firma Microsoft zaleca minimalną prędkość pobierania 1,5 Mb/s i prędkość wysyłania 1,5 Mb/s w przypadku rozmów jeden na jednego w aplikacji Teams. W przypadku grupowych rozmów wideo zalecana prędkość pobierania i wysyłania wynosi 4 Mb/s.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i

materiałów: nie dotyczy

Okresu ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: spotkanie trwa do czasu zakończenia przez organizatora

Kontakt



Jowita Plech

E-mail plechjowita@konsorcjum.edu.pl

Telefon (+48) 535 606 014