



FIRMA "PROJEKT"
MARTA URBAŃSKA
-CENTRUM
KSZTAŁCENIA
KADR



Motywowanie i radzenie sobie ze stresem związanym z wykonywaniem pracy zawodowej - poziom zaawansowany. Szkolenie.

Numer usługi 2024/07/01/118827/2204253

📍 Lidzbark / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 15.07.2024 do 15.07.2024

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

137,50 PLN brutto/h

137,50 PLN netto/h

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	Pracownicy zatrudnieni na wszystkich szczeblach, wykonujący zadania związane z przygotowaniem produkcji, produkcją, magazynowaniem i zarządzaniem pracownikami.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	08-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego radzenia sobie z budowaniem wewnętrznej motywacji, metodami jej rozwijania w sferze osobistej i zawodowej oraz rozwijaniem umiejętności radzenia sobie ze stresem w związku z wypełnianiem zadań zawodowych w procesie zmian zachodzących w miejscu pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- planuje cele na najbliższą przyszłość zawodową i osobistą	-wyznacza cele osobiste i zawodowe - przeprowadza proces planowania wykorzystując zasadę SMART	Test teoretyczny
- reaguje świadomie w trakcie procesu zachodzącej zmiany i w sytuacjach stresowych	-identyfikuje i eliminuje czynniki stresujące - identyfikuje etapy zachodzącej zmiany i nie wykazuje reakcji niepożądanych	Test teoretyczny
-buduje motywację wewnętrzną	- dobiera i stosuje metody motywacyjne - dba o utrzymanie motywacji wewnętrznej	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. Wystawiony dokument potwierdza uzyskanie kompetencji oraz zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak. Wystawiony dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak. Wystawiony dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

- Planowanie najbliższej przyszłości - cele osobiste i zawodowe.
- Motywacja do realizacji celów: rodzaje i przykłady motywacji i ich skuteczność (poziom zewnętrzny i wewnętrzny), zwiększanie efektywności motywacji.
- Trudności z motywacją - blokady, wpływ na skuteczność realizacji celów osobistych i zawodowych.
- Pojęcie stresu, jego przyczyny, pozytywne i negatywne aspekty stresu.
- Stres w życiu osobistym i zawodowym - sposoby radzenia sobie z nim- przykłady osobistych reakcji na stres.
- Trudne zadania zawodowe, trudne decyzje - jak sobie z nimi radzić.
- Psychologia radzenia sobie ze stresem w pracy - budowanie pozytywnej samooceny, obszaru wiedzy i kompetencji.
- Walidacja - wewnętrzny test kompetencji.

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: Uczestnik szkolenia zdobytą wiedzę i umiejętności ugruntowuje w trakcie procesu walidacji składającego się z testu wiedzy, co umożliwi sprawdzenie czy cel usługi został osiągnięty. Dla lepszego przyswojenia programu szkolenia uczestnicy otrzymają materiały w formie papierowej. Materiały te umożliwią im powrót i powtórzenie wiedzy zdobytej na szkoleniu w dowolnym momencie. Dzięki temu uczestnicy osiągną zamierzony cel szkolenia. Warunki organizacyjno – logistyczne: Szkolenie opiera się głównie na warsztatach praktycznych z wykorzystaniem ćwiczeń rozwojowych. Uczestnicy będą pracować zarówno w parach, trójkach jak i całą grupą.

Szkolenie odbywa się w formie prezentacji materiału i technik przez trenera szkolenia (wykładów) oraz , pracy własnej uczestników, ćwiczeń wybranych technik (forma papierowa oraz interakcje między uczestnikami szkolenia), zadań i gier rozwijających procesy społeczne, dramy i scenek symulacyjnych, metod coachingowych, dyskusji, pracy z materiałami dotyczącymi treści szkoleniowych.

Szkolenie prowadzone jest w ramach godzin zegarowych, jedna godz. szkolenia to 60 minut, przerwy wliczają się w czas szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Planowanie najbliższej przyszłości - cele osobiste i zawodowe	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	08:00	09:00	01:00
2 z 10 Podstawowe metody ułatwiające planowanie	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	09:00	10:00	01:00
3 z 10 przerwa	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	10:00	10:15	00:15
4 z 10 Motywacja do realizacji celów: rodzaje i przykłady motywacji i ich skuteczność (poziom zewnętrzny i wewnętrzny),	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	10:15	11:15	01:00
5 z 10 Zwiększanie efektywności motywacji. Trudności z motywacją - blokady, wpływ na skuteczność realizacji celów osobistych i zawodowych.	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	11:15	12:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 przerwa	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	12:15	12:30	00:15
7 z 10 Pojęcie stresu, jego przyczyny, pozytywne i negatywne aspekty stresu.	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	12:30	13:30	01:00
8 z 10 Stres w życiu osobistym i zawodowym - sposoby radzenia sobie z nim - przykłady osobistych reakcji na stres.	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	13:30	14:30	01:00
9 z 10 Trudne zadania zawodowe, trudne decyzje - jak sobie z nimi radzić. Psychologia radzenia sobie ze stresem w pracy - budowanie pozytywnej samooceny, obszaru wiedzy i kompetencji.	KRZYSZTOF MROZ	15-07-2024	14:30	15:30	01:00
10 z 10 walidacja	-	15-07-2024	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	137,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KRZYSZTOF MROZ

Absolwent UAM Poznań WNS - pedagogika z metodyką pracy z dorosłymi - 25 letnie doświadczenie w pracy pedagogiczno-psychologicznej (doradztwo zawodowe, pomoc psychologiczno-pedagogiczna- trener z zakresu motywowanie do pracy nad sobą i ustawicznego doskonalenia, pomoc w radzeniu sobie ze stresem) z młodzieżą, stażystami oraz ludźmi z bogatym doświadczeniem zawodowym; absolwent studiów podyplomowych na kierunku Informatyka, W 2017 - kurs trenera, wykładowcy oraz inspektora BHP, od 2022 - dyrektor ds.szkożeń w firmie PROJEKT, od 2019 przeprowadził 28 szkoleń w łącznej ilości godzin 863 z zakresu: ,zarządzania zasobami ludzkimi, budowania zaangażowania pracowników, radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy dla PUP Gniezno, PUP Pleszew, ZDZ Poznań oraz szkoleń z BUR. W roku 2023 absolwent studiów podyplomowych MBA w zakresie HR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały ćwiczeniowe: jak radzić sobie ze stresem, budowanie pozytywnej samooceny - skrypt w formie elektronicznej przekazany po zakończonym kursie.

Test końcowy prowadzony jest przez osobę inną niż prowadzący szkolenie.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują certyfikaty.

Informacje dodatkowe

Aby zaliczyć szkolenie niezbędne jest spełnienie wymagań:

-100% obecności na zajęciach realizowanych zgodnie z programem szkolenia, aktywny udział w zajęciach, pozytywna ocena nabytej wiedzy i umiejętności określona na podstawie testu końcowego.

Adres

ul. Przemysłowa 3

13-230 Lidzbark

woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



FIRMA URBAŃSKA

E-mail 2omegamroz@gmail.com

Telefon (+48) 731 188 988