



Stres - Wróg czy Przyjaciół?

Numer usługi 2024/07/08/141041/2213130

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

ASROOM SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 23.09.2024 do 24.09.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Klienci indywidualni, przedsiębiorcy, osoby otwierające biznes, zmieniające pracę, osoby doświadczające wypalenia zawodowego
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-09-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie jest skierowane do przedsiębiorców, osób indywidualnych, menedżerów oraz osób wypalonych zawodowo. Celem jest nie tylko edukacja na temat stresu, ale także wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia do radzenia sobie ze stresem i poprawy jakości życia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zdobędzie wiedzę na temat definicji stresu oraz różnic między eustresem a dystresem. Pozna typologię stresu oraz różne źródła stresu zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Znajomość przyczyn i objawów stresów.	Wypełnienie kwestionariusza Pre testu i Post testu	Wywiad swobodny
Uczestnik będzie potrafił zidentyfikować przyczyny chronicznego stresu. Nauczy się rozpoznawać fizjologiczne i psychologiczne objawy stresu oraz ich wpływ na ciało i umysł. Mechanizmy reakcji stresowej.	Wypełnienie kwestionariusza Pre testu i Post testu	Wywiad swobodny
Uczestnik szkolenia zrozumie neurofizjologiczne mechanizmy reakcji stresowej. Pozna fazy stresu oraz następstwa chronicznego stresu. Umiejętności - techniki relaksacyjne i zarządzanie stresem.	Wypełnienie kwestionariusza Pre testu i Post testu	Wywiad swobodny
Uczestnik nauczy się praktycznych technik relaksacyjnych, takich jak ćwiczenia oddechowe, progresywna relaksacja mięśni i wizualizacja. Pozna techniki redukcji dużego stresu, w tym mindfulness i medytację. Autodiagnoza i samokontrola.	Wypełnienie kwestionariusza Pre testu i Post testu	Wywiad swobodny
Uczestnik będzie umiał przeprowadzić autodiagnozę swoich reakcji na stres, identyfikować trudne sytuacje oraz schematy i nawyki działania. Rozwinie umiejętność kontrolowania emocji w sytuacjach trudnych.	Wypełnienie kwestionariusza Pre testu i Post testu	Wywiad swobodny
Uczestnik nauczy się efektywnym zarządzaniem czasem i priorytetami, co pomoże mu lepiej radzić sobie ze stresem zawodowym.	Wypełnienie kwestionariusza Pre testu i Post testu	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?

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?

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

Program

Czym jest stres i jakie są jego źródła. Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych. Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna). Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres).

Czy każdy stres jest zły? Fizjologiczne i psychologiczne przejawy sytuacji stresogennej. Uruchomienie doświadczeń w zakresie odczuwania stresu i jego wpływu na funkcjonowanie ciała i mózgu.

Przyczyny chronicznego stresu. Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu).

Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w mózgu, kiedy się denerwujemy? Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała).

Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu). Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”.

Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność). Jak stres wpływa na mnie? – Autodiagnoza. Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim.

Jakie sytuacje są dla mnie trudne? – typologia indywidualna. Jak reaguję na sytuacje trudne? – schematy, nawyki działania.

Ćwiczenia autodiagnozy: testy, analiza przypadków, dyskusje grupowe. Sesja warsztatowa: Techniki relaksacyjne. Praktyczne ćwiczenia obniżające poziom stresu.

Ćwiczenia oddechowe. Techniki relaksacyjne: progresywna relaksacja mięśni, wizualizacja. W poszukiwaniu równowagi życia –

Kształtowanie antystresowej osobowości na co dzień. Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat stylu życia i jego wpływu na poziom i częstotliwość przeżywanego stresu.

Znaczenie równowagi między pracą a życiem osobistym. Wprowadzenie zdrowych nawyków życiowych (sen, dieta, aktywność fizyczna). Trening kontroli emocji w sytuacjach trudnych.

Techniki redukcji dużego stresu (mindfulness, medytacja). Sesja warsztatowa: Techniki radzenia sobie ze stresem w pracy. Wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia do radzenia sobie ze stresem w środowisku zawodowym.

Zarządzanie czasem i priorytetami. Komunikacja asertywna.

Techniki negocjacji i rozwiązywania konfliktów. Case study: Analiza przypadków i rozwiązywanie problemów. Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności.

Analiza rzeczywistych przypadków stresowych. Prezentacja wyników i dyskusja.

Liczba godzin szkolenia - 20

Po przeprowadzonym szkoleniu będzie walidacja.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Rejestracja i powitanie uczestników	Kinga Bogdańska	23-09-2024	09:00	09:30	00:30
2 z 17 Czym jest stres, jakie są jego źródła?	Kinga Bogdańska	23-09-2024	09:30	11:00	01:30
3 z 17 Przerwa kawowa	Kinga Bogdańska	23-09-2024	11:00	11:15	00:15
4 z 17 Fizjologiczne i psychologiczne przejawy sytuacji stresogennej	Kinga Bogdańska	23-09-2024	11:15	13:00	01:45
5 z 17 Przerwa obiadowa	Kinga Bogdańska	23-09-2024	13:00	14:00	01:00
6 z 17 Jak stres wpływa na mnie?" – Autodiagnoza	Kinga Bogdańska	23-09-2024	14:00	15:30	01:30
7 z 17 Przerwa kawowa	Kinga Bogdańska	23-09-2024	15:30	15:45	00:15
8 z 17 Sesja warsztatowa: Techniki relaksacyjne	Kinga Bogdańska	23-09-2024	15:45	17:00	01:15
9 z 17 Podsumowanie dnia pierwszego	Kinga Bogdańska	24-09-2024	09:00	09:30	00:30
10 z 17 W poszukiwaniu równowagi życia – Kształtowanie antystresowej osobowości na co dzień	Kinga Bogdańska	24-09-2024	09:30	11:00	01:30
11 z 17 Przerwa kawowa	Kinga Bogdańska	24-09-2024	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 17 Sesja warsztatowa: Techniki radzenia sobie ze stresem w pracy	Kinga Bogdańska	24-09-2024	11:15	13:00	01:45
13 z 17 Przerwa obiadowa	Kinga Bogdańska	24-09-2024	13:00	14:00	01:00
14 z 17 Case study: Analiza przypadków i rozwiązywanie problemów	Kinga Bogdańska	24-09-2024	14:00	15:30	01:30
15 z 17 Przerwa kawowa	Kinga Bogdańska	24-09-2024	15:30	15:45	00:15
16 z 17 Podsumowanie i zakończenie szkolenia	Kinga Bogdańska	24-09-2024	15:45	17:00	01:15
17 z 17 Walidacja	Kinga Bogdańska	24-09-2024	17:00	17:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1



Kinga Bogdańska

Trener Biznesu, Trener Mocnych Stron, Certyfikowany Trener FRIS®, Certyfikowany Trener Gry Podróż Bohatera®, autorka książki „Mistrzyni Swojego Życia”, wielu ebooków i unikalnych programów dla kobiet oraz AKADEMII LIDEREK, mówca motywacyjny, pasjonatka ziół i niezrealizowana cyrkówka. W ciągu ostatnich 6 lat przeprowadziła 1360 godzin szkoleniowych z zakresu rozwoju opartego na talentach neuronalnych oraz łącznie 680 sesji indywidualnych z wykorzystaniem narzędzia CliftonStrength. W czasie ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 1290 godzin szkoleniowych z zakresu rozwijania kompetencji menedżerskich. Dzięki umiejętnościom i doświadczeniu zdobywanym przez ponad 20 lat, jest doceniana przez grono klientów z pierwszych stron gazet oraz liczne firmy, dla których prowadzi treningi, warsztaty, procesy zmian oraz konferencje. Jej celem jest wzmacnianie Klientów w ich osobistej drodze do mistrzostwa, do pokonywania barier, życia zgodnego z marzeniami i z własną, unikalną osobowością, także uwolnienie potencjałów i blokad, które stoją na drodze do ich realizacji. Na co dzień pracuje z klientami w procesach indywidualnych, warsztatach otwartych oraz projektowanych na zamówienie. Cały czas się rozwija, aby lepiej realizować swoją misję. Jest PRAKTYKIEM Access Bars® oraz narzędzi Access Body Process®, ukończyła certyfikacje: Access Bars®, MTVSS - Molecular Terminal Valence Sloughing, AKTYWACJA BOGACTWA I NIEOGRANICZONYCH MOŻLIWOŚCI, Korekta wzroku BMM & spotęgowanie 90% możliwości

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje i materiały szkoleniowe.

Arkusze autodiagnozy.

Listy kontrolne i przewodniki praktycznych technik radzenia sobie ze stresem.

Informacje dodatkowe

Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu i ćwiczeń.

1 godzina rozliczeniowa = 45 minut.

Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

Cena usługi rozwojowej nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych przedsiębiorcom lub ich pracownikom, koszty dojazdu i zakwaterowania.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

Warunki techniczne

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy ZOOM.US.

1. W celu prawidłowego i pełnego korzystania ze szkolenia, Uczestnik powinien dysponować: urządzeniem mającym dostęp do sieci Internet (komputer, smartfon, tablet), zdolnym do odbioru i przekazu dźwięku (głośniki, słuchawki, mikrofon), przeglądarką Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+, Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+.
2. Minimalna wymagana szybkość połączenia internetowego w celu korzystania z webinarów wynosi 2 Mb/s (zalecane połączenie szerokopasmowe).
3. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem oraz wpisanie imienia i nazwiska oraz adresu email w oknie logowania. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg. harmonogramu szkolenia.
Ważność linku - od rozpoczęcia szkolenia do jego zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie.

Kontakt



Joanna Sala

E-mail joanna.sala@asroom.pl

Telefon (+48) 698 409 740