



Stowarzyszenie  
Kobieta Szczęśliwa

Brak ocen dla tego dostawcy

**Budowanie odporności psychicznej - warsztat - badanie testem odporności psychicznej MTQ48. Radzenie sobie ze stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Motywacja i komunikacja wewnętrzna i zewnętrzna osobista i w grupie - szkolenie w ramach projektu "Graj po zielone".**

Numer usługi 2024/07/08/156379/2213189

📍 Bytom / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 30.07.2024 do 31.07.2024

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Osoby dorosłe, mieszkańcy województwa śląskiego, zainteresowane zmianą kwalifikacji, kompetencji, w tym przekwalifikowaniem się, które:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowe kompetencje lub kwalifikacje,</li><li>2.Mieszkają lub pracują lub uczą się na terenie województwa śląskiego.</li></ol> <p>Wsparcie obejmuje osoby dorosłe, również osoby w niekorzystnej sytuacji w szczególności: osoby w kryzysie bezdomności, lub dotknięte wykluczeniem z dostępu do mieszkań, osoby należące do mniejszości, w tym społeczności marginalizowanych, osoby z niepełnosprawnością, osoby z wykształceniem co najwyżej ponadgimnazjalnym, osoby bezrobotne, osoby w wieku co najmniej 55 lat, osoby pracujących w górnictwie lub branży okołogórnicznej (w tym osoby, które opuściły którąś z tych branż nie wcześniej niż 1 stycznia 2021 r.).</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-07-2024

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Uczestnik zostanie przygotowany do radzenia sobie ze stresem i wypaleniem w różnych wymiarach: osobistym i zawodowym. Będzie potrafił odpowiednio usprawnić organizację pracy i nauczy się efektywnie zarządzać czasem i sobą w czasie oraz odpowiednio planować swój dzień. Definiuje techniki radzenia ze stresem i kontrolowania emocji oraz zachowywania się w sytuacji konfliktowej związanej z realizacją celów osobistych i zawodowych.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik w ramach wiedzy charakteryzuje pojęcia i przyczyny powstania stresu, wdraża techniki radzenia sobie ze stresem, wdraża indywidualny plan odporności psychicznej	Test odporności psychicznej	Test teoretyczny
Uczestnik w ramach wiedzy charakteryzuje pojęcie i przyczyny wypalenia zawodowego, rozpoznaje cechy i symptomy wypalenia zawodowego u siebie i u współpracowników, operuje technikami radzenia sobie z wypaleniem zawodowym	Ćwiczenie / studium przypadku oparte o problemy związane z szeroko pojętym wypaleniem psychicznym i zawodowym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik w ramach umiejętności dokonuje indywidualnej oceny sytuacji stresowych, stosuje sposoby kontroli własnych reakcji w sytuacjach nagłego stresu, stosuje doraźne techniki redukcji napięcia stresowego, stosuje metody i techniki rozwijania własnej odporności psychicznej stosuje techniki chroniące przed wypaleniem zawodowym, pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków	Praktyczne zadania i aktywności wdrożeniowe wymagające użycia efektów uczenia się obserwacje trenera wg autorskiego arkusza obserwacji wraz z informacjami zwrotnymi do uczestników szkolenia W zakresie kompetencji społecznych (postaw): obserwacje trenera wg autorskiego arkusza obserwacji wraz z informacjami zwrotnymi do uczestników szkolenia	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik w ramach umiejętności tworzy Indywidualny Plan Działania nad zarządzaniem sobą w stresujących sytuacjach w aktywności osobistej i zawodowej, stosuje metody wynikające z koncepcji naukowej dotyczącej przeciwdziałania presji w życiu zawodowym, wynikającej z niepewności jutra, braku stabilizacji i pełnienia równocześnie wielu ról społecznych i zawodowych</p>	<p>Test kompetencyjny na bazie metodologii Sytuacyjnego Testu Decyzyjnego (Situational Decision Test). Minimum pięć pytań sytuacyjnych odnoszących się do opisanych w kompetencji efektów uczenia.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik w ramach kompetencji społecznych prezentuje postawę otwartości na zmianę i postawę wspierania pozostałych członków zespołu. Spójnie, na poziomie werbalnym i niewerbalnym przekazuje swoje odczucia i oczekiwania w sytuacjach konfliktowych. Charakteryzuje i ocenia znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz identyfikuje zachowania innych ludzi podczas wykonywania przez siebie obowiązków zawodowych. Podejmuje trafne decyzje związane z relacjami z innymi ludźmi, także w wykonywaniu swojej pracy zawodowej.</p>	<p>Ćwiczenia oraz test wiedzy na temat charakterystyki postaw i oczekiwań</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, 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?**

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

# Program

1. Wprowadzenie do tematyki stresu: Zjawisko stresu i jego dynamika; Mechanizm powstawania stresu; Rodzaje stresu – eustres i dystres; Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania; Czynniki zewnętrzne generowania stresu; Uwarunkowania wewnętrzne i osobowościowe podatności na stres; Stres w liczbach – dokąd mierzymy?; Skala wydarzeń życiowych dr T. Holmesa i dr R. Rahe'a (ile stresu możemy udźwignąć); Mity – mylne rozpowszechnione przekonania na temat stresu, min w oparciu o badania Kelly McGonigal; Jak się stresować mądrze i z pożytkiem dla siebie.
2. Autodiagnoza funkcjonowania w stresie: Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika (ćwiczenia Twoja Mapa stresu; Czas jako stresor – znaczenie właściwego zarządzania sobą w czasie; Autoanaliza trzech postaw wobec stresu - cechy osobowości a stres; Zachowania jako reakcje na stres – reakcje konstruktywne vs. niekonstruktywne (schematy, nawyki, działania); Inteligencja emocjonalna – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi; Nasze myśli a stres: monolog i krytyk wewnętrzny; efekt samospełniającej się przepowiedni; Objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stres; Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem; Techniki redukcji napięcia stresowego (techniki oddechowe, techniki rozładowania napięcia poprzez ruch, techniki uspokajające przyspieszone tętno, techniki pobudzające do koncentracji na celu itp.)
3. Syndrom wypalenia zawodowego - pojęcia, symptomy: Czym jest wypalenie zawodowe /przyczyny, Symptomy wypalenia zawodowego, Czym jest syndrom wypalenia zawodowego? Jak zapobiegać wypaleniu osobistemu i zawodowemu – ćwiczenia; Work life balance – teoria i praktyka (podstawowe założenia, podejście do równowagi wg Nigel'a Marsch'a), work life blending – główne założenia; Analiza obecnej równowagi – koło życia; Budowanie indywidualnej ścieżki równowagi; Zmiana jako narzędzie rozwoju; Podstawy godnościowej komunikacji asertywnej, Równowaga a uważność, Rytuały przejścia – praca dom.
4. Koncepcja odporności psychicznej - model 4C: Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością, Model 4C, czyli obszary odporności psychicznej: kontrola (Control); zaangażowanie (Commitment); wyzwanie (Challenge); pewność siebie; (Confidence)- komponenty odporności psychicznej i ich znaczenia w lepszym radzeniu sobie w stresujących sytuacjach, presji, niepewności i braku stabilności; Techniki rozwojowe siły i odporności psychicznej w sytuacji niepewności jutra, Inspirowanie do zmian i motywowanie do aktywności w zmianie; Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności - praktyczny trening: Jak zbudować nawyki ukierunkowane na wzmacnianie własnej odporności? Jak wzmacniać słabsze obszary mojej odporności?
5. Odporność psychiczna - wprowadzenie do testu MTQ 48; Przeprowadzenie indywidualnego Testu MTQ 48; Test odporności psychicznej MTQ 48 - omówienie wyników indywidualnie i w grupie – ćwiczenia; Test Odporności Psychicznej MTQ48 to bardzo precyzyjne narzędzie pozwalające w kontekście zawodowym sprawdzać emocjonalną i behawioralną odpowiedź człowieka na presję, stres, zmiany i wyzwania.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 10</b> Pre test	-	30-07-2024	08:00	08:15	00:15	Nie
<b>2 z 10</b> Wprowadzenie do tematyki stresu	Jolanta Reisch- Klose	30-07-2024	08:15	09:00	00:45	Nie
<b>3 z 10</b> Autodiagnoza funkcjonowania w stresie	Jolanta Reisch- Klose	30-07-2024	09:00	10:30	01:30	Nie
<b>4 z 10</b> Syndrom wypalenia zawodowego	Jolanta Reisch- Klose	30-07-2024	10:30	11:15	00:45	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>5 z 10</b> Koncepcja odporności psychicznej - model 4C:	Jolanta Reisch- Klose	30-07-2024	11:30	13:15	01:45	Nie
<b>6 z 10</b> Odporność psychiczna - wprowadzenie do testu MTQ 48	Jolanta Reisch- Klose	31-07-2024	08:00	08:30	00:30	Tak
<b>7 z 10</b> Przeprowadzenie indywidualnego Testu MTQ 48	Jolanta Reisch- Klose	31-07-2024	08:30	09:30	01:00	Tak
<b>8 z 10</b> Test odporności psychicznej MTQ 48 - omówienie wyników	Jolanta Reisch- Klose	31-07-2024	09:30	11:00	01:30	Tak
<b>9 z 10</b> Wdrożenie indywidualnych planów odporności psychicznej	Jolanta Reisch- Klose	31-07-2024	11:15	13:00	01:45	Tak
<b>10 z 10</b> Post test	-	31-07-2024	13:00	13:15	00:15	Tak

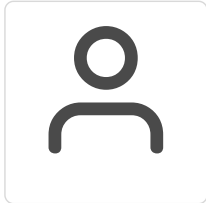
## Cennik

### 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	250,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Jolanta Reisch- Klose

Trenerka posiada ponad 120godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w minionych 24 miesiącach. Wykształcenie wyższe podypl. trener psychologii biznesu, certyfikowany coach i trener organizacji VCC, (biznes/life coach), certyfikowany konsultant testu odporności psychicznej MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire, by AQR International, UK). Współpracuje (jako trener i ko-trener) z firmami doradczymi, trenerskimi i coachingowymi na Śląsku. Autorka wielu projektów rozwojowych. Od ośmiu lat prowadzi zainicjowane przez siebie w Bielsku-Białej Bielskie Śniadania Biznesowe, podczas których wspiera lokalnych przedsiębiorców w rozwoju ich biznesów na takich płaszczyznach jak: networking, szkolenia rozwojowe, doradztwo/coaching biznesowy. Prowadzi coaching oraz indywidualne konsultacje dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Specjalistka w dziedzinie komunikacji oraz budowania długofalowych relacji opartych na zaufaniu. Dziennikarka, redaktorka, tłumaczka z języka angielskiego (w tym języka biznesowego), mentorka. Łączy umiejętności tai chi/qui gong oraz jogi śmiechu (śmiechoterapii) w tworzeniu autorskiej metody zarządzania stresem i relaksacji. Zwolenniczka strategii "błękitnego oceanu" oraz pracy na relacjach i wartościach. Inicjatorka wielu działań (szkoleń, konferencji, kursów) w zakresie równouprawnienia kobiet, głównie w przestrzeni zawodowej i biznesowej oraz powrotu na rynek pracy kobiet wykluczonych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna w formacie PDF, test MTQ 48, zeszyt ćwiczeń odporności psychicznej, książka dotycząca zagadnień związanych z zarządzaniem czasem oraz pracy w zespole (w wersji PDF i audiobook); Indywidualny program odporności psychicznej MTQ48.

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia

### Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

### Informacje dodatkowe

Szkolenie trwa 18 godzin zegarowych. Szkolenie odbywa się w formie stacjonarnej, uczestnicy podpisują listę obecności. W każdym dniu przewidziano jedną przerwę 15-minutową.

Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Dane dostępowe do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dzień przed rozpoczęciem szkolenia.

Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013/  
Dz. U. 2020.0.1983

## Warunki techniczne

Uczestnicy muszą posiadać dostęp do urządzeń mobilnych (laptop, smartfon) lub komputera aby skorzystać ze szkolenia w formie zdalnej (system ZOOM) PLATFORMA: Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym.  
OKRES WAŻNOŚCI LINKU: od 30.07.2024 (godz. 08.00) do 31.07.2024 (godz. 13.15). MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE  
PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G)  
NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I MATERIAŁÓW:  
przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, MINIMALNE WYMAGANIA  
SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączane na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

## Adres

ul. Stolarzowicka 19

41-900 Bytom

woj. śląskie

I piętro, miejsce: Żywe Muzeum Ceramiki Bolesławiec w Bytomiu

## Kontakt



**Jolanta Reisch- Klose**

**E-mail** [jola.resichklose11@interia.pl](mailto:jola.resichklose11@interia.pl)

**Telefon** (+48) 79 3278 971