



Europejski Instytut  
Psychologii Biznesu  
C.M. Fryszkiewicz  
Spółka Jawna



## EFEKTYWNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM.

Numer usługi 2024/07/11/5005/2218948

📍 Lublin / stacjonarna

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 12.11.2024 do 12.11.2024

1 943,40 PLN brutto

1 580,00 PLN netto

242,93 PLN brutto/h

197,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<b>DO UDZIAŁU W SZKOLENIU ZAPRASZAMY</b> osoby, które chcą skuteczniej radzić sobie sytuacjach stresowych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Podczas szkolenia Uczestnicy poznają skuteczne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz praktyczne narzędzia, które pomogą zminimalizować negatywne skutki stresu w ich życiu. Lepiej poznają siebie, swoje schematy postępowania oraz wzorce myślenia w trudnych sytuacjach.

Zdobyta wiedza wpłynie na zwiększenie efektywności i komfortu życia i pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem.	Rozróżnia stres destruktywny od optymalnego.	Test teoretyczny
	Omawia sposoby redukowania stresu.	Wywiad swobodny
		Analiza dowodów i deklaracji
		Wywiad swobodny
	Opisuje ćwiczenia praktyczne (wizualizacja, relaksacja: trening autogenny Schultza, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, „strach na wróble”, słownik pozytywnego przekształcania, koncentracja na celach, zdrowe, pozytywne myślenie – programowanie podświadomości, regulacja oddechu).	Wywiad swobodny
		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, 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

"Najlepszą bronią przeciwko stresowi jest umiejętność wyboru jednej myśli ponad inną."

- Wiliam James -

## PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie trwa 8 godzin dydaktycznych tj . 8 x 45 min = tj. 6 godzin zegarowych

Harmonogram dodatkowo obejmuje przerwy w łącznym wymiarze 45 min.

Łącznie program obejmuje 6 h zegarowych i 45 min.

## CZYNNIKI WYWOŁUJĄCE STRES – AUTOANALIZA.

- Stres i jego mechanizmy.
- Stres a choroby psychosomatyczne.
- Typy osobowości i reakcja na stres – indywidualne reakcje na sytuacje trudne.
- Poziom stresu – rozróżnienie stresu pozytywnego i negatywnego.
- Oznaki stresu w poszczególnych sferach życia – myślenia, zachowania, emocji i ciała.

## PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.

- Osobowość „odporna” na stres.
- Poznawcze i temperamentalne uwarunkowania odporności na stres.
- Destrukcyjne wzorce myślenia.

## STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.

- Sposoby ograniczenia stresorów.
- Work – life balance.
- Jak uwolnić się od autostresu?
- Jak sobie radzić ze stresem? – ćwiczenia praktyczne. Wizualizacja. Relaksacja: Trening autogenny Schultza, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona. „Strach na wróble”. Słownik pozytywnego przekształcania. Koncentracja na celach. Zdrowe, pozytywne myślenie – programowanie podświadomości. Metoda Theta Healing. Regulacja oddechu.

## STRES – DROGOWSKAZEM DO DZIAŁANIA.

- Analiza i wykorzystanie stresu (negatywnych emocji) jako sygnał do poprawy jakości życia.
- Sposoby wpływu na zmianę emocji i umiejętność ich wykorzystywania do skutecznego radzenia sobie ze stresem na polu zawodowym i osobistym.

## METODY SZKOLENIOWE

Szkolenie ma charakter typowo **warsztatowy**, dzięki czemu uczestnicy mogą rozwijać wiedzę praktyczną i konkretne umiejętności. Podczas treningu uczestnicy uczą się zachowań, postaw, które mogą zastosować bezpośrednio w swojej pracy natychmiast po szkoleniu.

### Tematy prezentowane są przy użyciu następujących metod:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- mini-wykład,
- autotesty,
- dyskusja - wymiana doświadczeń

ZAPRASZAMY!

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Czynniki wywołujące stres - autoanaliza.	Małgorzata Fryszkiewicz	12-11-2024	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 7</b> Przerwa	Małgorzata Fryszkiewicz	12-11-2024	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 7</b> Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem. Strategie radzenia sobie ze stresem.	Małgorzata Fryszkiewicz	12-11-2024	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 7</b> Przerwa	Małgorzata Fryszkiewicz	12-11-2024	12:15	12:30	00:15
<b>5 z 7</b> Strategie radzenia sobie ze stresem.	Małgorzata Fryszkiewicz	12-11-2024	12:30	14:00	01:30
<b>6 z 7</b> Przerwa	Małgorzata Fryszkiewicz	12-11-2024	14:00	14:15	00:15
<b>7 z 7</b> Stres - drogowskazem do działania. Zakończenie szkolenia.	Małgorzata Fryszkiewicz	12-11-2024	14:15	15:45	01:30

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 943,40 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	242,93 PLN
Koszt osobogodziny netto	197,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Małgorzata Fryszkiewicz

Psycholog ze specjalizacją kliniczną i społeczną. Współwłaściciel, trener, doradca personalny Europejskiego Instytutu Psychologii Biznesu. Akredytowany coach i superwizor Izby Coachingu, członek Komisji Akredytacyjnej Izby Coachingu. Posiada certyfikat amerykańskiej firmy szkoleniowej Wilson Learning – Train the Trainer, Counsellor Salesperson. Licencjonowany Praktyk Neurolingwistycznego Programowania, uzyskała tytuł Licencjonowanego Mistrza Neurolingwistycznego Programowania. Licencjonowany Międzynarodowy Coach ICC (certyfikat - International Coaching Community). Uczyła się u najwybitniejszych trenerów biznesu na świecie, takich jak: Brian Tracy, Robert Dilts, Stephen Gilligan oraz Joseph O'Connor.

Od ponad 20 lat prowadzi szkolenia, treningi, warsztaty grupowe z zakresu skutecznych technik i psychologii sprzedaży, Job Craftingu, asertywności i komunikacji interpersonalnej, radzenia sobie ze stresem, zarządzania czasem, zarządzania zasobami ludzkimi, rekrutacji i systemu ocen okresowych, Assessment/Development Center, umiejętności menedżerskich, budowania samodoskonalącej się organizacji, automotywacji i inteligencji emocjonalnej w biznesie, coachingu, kreatywności, negocjacji handlowych, umiejętności trenerskich oraz profesjonalnej prezentacji. Klienci cenią ją za profesjonalizm, wiedzę, entuzjazm oraz niezwykle zaangażowanie w prowadzenie zajęć.

Jej warsztaty są pełne dynamiki, humoru, a zarazem merytoryczne i – jak wynika z opinii uczestników - bardzo efektywne.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma **materiały szkoleniowe** z opisem zagadnień omawianych podczas szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w BUR, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora.

### Informacje dodatkowe

Szkolenie może być również zorganizowane w formie **szkolenia zamkniętego** - na potrzeby konkretnego przedsiębiorstwa.

# Adres

ul. Bartnicza 5  
20-810 Lublin  
woj. lubelskie

Siedziba EIPB.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

# Kontakt



**Małgorzata Fryszkiewicz**

**E-mail** [biuro@eipb.pl](mailto:biuro@eipb.pl)

**Telefon** (+48) 815 322 176