



Wyższa Szkoła
Gospodarki w
Bydgoszczy



Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem

Numer usługi 2024/07/12/10567/2219212

Bydgoszcz / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

16 h

01.10.2024 do 31.01.2025

780,00 PLN brutto

780,00 PLN netto

48,75 PLN brutto/h

48,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Adresatami szkolenia są osoby, które chciałyby poznać mechanizmy fizyczne i psychiczne odpowiedzialne za powstanie stresu, rozpoznawanie symptomów stresu przewlekłego, poznanie oraz przeciwiczenie technik radzenia sobie ze stresem.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	15-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	Kursy i szkolenia

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest poznanie mechanizmów fizycznych i psychicznych odpowiedzialnych za powstanie stresu, rozpoznawanie symptomów stresu przewlekłego, poznanie oraz przećwiczenie technik radzenia sobie ze stresem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- potrafi uświadomić sobie własne mechanizmy funkcjonowania w sytuacji stresu	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Obserwacja w warunkach symulowanych
- zna różne metody relaksacji	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Test teoretyczny
- zna cechy osobowości silnej immunologicznie	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Test teoretyczny
- zna zasoby wewnętrzne i umie je wykorzystać w radzeniu sobie z napięciami pojawiającymi się w codziennej pracy	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Obserwacja w warunkach symulowanych
- rozumie potrzebę doksztalcania się i pogłębiania wiedzy w zakresie poszczególnych bloków tematycznych zrealizowanych w trakcie trwania szkolenia	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak

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

Tak

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

Tak

Program

Program:

1. Definicja, przyczyny i skutki stresu psychicznego.
2. Uświadomienie sobie własnych mechanizmów funkcjonowania w sytuacji stresu.
3. Zdefiniowanie najsilniejszych stresorów w celu lepszego radzenia sobie z konkretnymi zagrożeniami.
4. Uświadomienie sobie własnego nastawienia do pracy i odpoczynku oraz subiektywnej interpretacji rzeczywistości, która wpływa na doświadczanie stresu.
5. Poznanie cech osobowości silnej immunologicznie.
6. Poznanie zasobów wewnętrznych i wykorzystanie ich w radzeniu sobie z napięciami pojawiającymi się w codziennej pracy.
7. Poznawanie różnych metod relaksacji.
8. Ćwiczenie świadomego oddechu i utrzymywania mięśni w stanie odprężenia.
9. Znaczenie rozwoju samoświadomości i samokontroli emocjonalnej w radzeniu sobie ze stresem, czyli jak wnieść stan odprężenia do codziennych zajęć?

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	780,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	48,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	48,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji papierowej i elektronicznej.

Adres

ul. Garbary 2
85-229 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



Centrum Szkoleń i Certyfikacji

E-mail centrum@byd.pl

Telefon (+48) 525 670 017