



Motywowanie i radzenie sobie ze stresem - szkolenie.

Numer usługi 2024/07/16/118827/2224007

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

138,38 PLN brutto/h

112,50 PLN netto/h

FIRMA "PROJEKT"
MARTA URBAŃSKA
-CENTRUM
KSZTAŁCENIA
KADR



📍 Dalki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 01.08.2024 do 02.08.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca, pracownicy mający kontakt z klientem zewnętrznym i wewnętrznym, inni pracownicy chcący podnieść swoje kompetencje.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	31-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności dotyczące motywacji i metod jej rozwijania w zakresie sfery osobistej i zawodowej oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem w związku z wypełnianiem zadań zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- planuje najbliższą przyszłość	- wyznacza cele osobiste i zawodowe	Test teoretyczny
- posiada wiedzę na temat sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych	- identyfikuje i eliminuje czynniki stresujące	Test teoretyczny
- buduje motywację wewnętrzną	- zna i stosuje metody motywacyjne	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	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

- 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.
- Cele zawodowe - motywowanie i wzmacnianie zaangażowania.
- 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.
- Wewnętrzny test kompetencji.

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 w ramach godzin zegarowych, 1 godz. szkolenia = 60 min. Przerwy ustala trener w miarę potrzeby w porozumieniu z uczestnikami. 75% szkolenia odbywa się w formie zajęć praktycznych.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest 100% frekwencja i pozytywne zaliczenie testu końcowego.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Planowanie najbliższej przyszłości - cele osobiste i zawodowe.	Marta Urbańska	01-08-2024	08:00	09:50	01:50
2 z 15 Przerwa	Marta Urbańska	01-08-2024	09:50	10:00	00:10
3 z 15 Motywacja do realizacji celów: rodzaje i przykłady motywacji i ich skuteczność (poziom zewnętrzny i wewnętrzny), zwiększanie efektywności motywacji.	Marta Urbańska	01-08-2024	10:00	11:50	01:50
4 z 15 Przerwa	Marta Urbańska	01-08-2024	11:50	12:00	00:10
5 z 15 Trudności z motywacją - blokady, wpływ na skuteczność realizacji celów osobistych i zawodowych	Marta Urbańska	01-08-2024	12:00	13:50	01:50
6 z 15 Przerwa	Marta Urbańska	01-08-2024	13:50	14:00	00:10
7 z 15 Cele zawodowe - motywowanie i wzmacnianie zaangażowania.	Marta Urbańska	01-08-2024	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Pojęcie stresu, jego przyczyny, pozytywne i negatywne aspekty stresu.	Marta Urbańska	02-08-2024	08:00	09:50	01:50
9 z 15 Przerwa	Marta Urbańska	02-08-2024	09:50	10:00	00:10
10 z 15 Stres w życiu osobistym i zawodowym - sposoby radzenia sobie z nim- przykłady osobistych reakcji na stres.	Marta Urbańska	02-08-2024	10:00	11:50	01:50
11 z 15 Przerwa	Marta Urbańska	02-08-2024	11:50	12:00	00:10
12 z 15 Trudne zadania zawodowe, trudne decyzje - jak sobie z nimi radzić.	Marta Urbańska	02-08-2024	12:00	13:50	01:50
13 z 15 Przerwa	Marta Urbańska	02-08-2024	13:50	14:00	00:10
14 z 15 Psychologia radzenia sobie ze stresem w pracy - budowanie pozytywnej samooceny, obszaru wiedzy i kompetencji	Marta Urbańska	02-08-2024	14:00	15:30	01:30
15 z 15 Test końcowy	-	02-08-2024	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 214,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	138,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Urbańska

W 2014 roku ukończyła kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu. W 2020 roku ukończyła studia podyplomowe na kierunkach: Brand management – zarządzanie marką firmy oraz Social media i zintegrowany marketing sieciowy (WSB w Gdańsku). Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu działalności gospodarczej – firma „Projekt” oraz w zarządzaniu pracownikami, stażystami. Wśród zainteresowań zawodowych Marty Urbańskiej znajdują się: zintegrowany marketing, komunikacja w social mediach, zarządzanie zasobami ludzkimi i copywriting. Od 2019 przeprowadziła 14 szkoleń w łącznej ilości godzin 336 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. Nadzorowała realizację i weryfikowała efekty 20 szkoleń, które były przeprowadzane przez jej firmę. Doskonale wie, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i jak motywować pracowników do pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały ćwiczeniowe: jak radzić sobie ze stresem i budować pozytywną samoocenę.

Na zakończenie szkolenia otrzymują certyfikaty potwierdzające udział w usłudze.

Adres

os. Piaskowe 20 A
62-200 Dalki
woj. wielkopolskie

Miejsce wyposażone w narzędzia i materiały niezbędne do przeprowadzenia szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



MARTA URBAŃSKA

E-mail 2omegamroz@gmail.com

Telefon (+48) 731 188 988