



FPD spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



## Odporność Psychiczna Księgowych w Erze Robotyzacji i Automatykacji: Klucz do Sukcesu i Spokoju.

Numer usługi 2024/07/17/51161/2224844

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 07.10.2024 do 08.10.2024

2 030,00 PLN brutto

2 030,00 PLN netto

145,00 PLN brutto/h

145,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

### Grupa docelowa usługi

- Profesjonalnych księgowych pracujących w różnych sektorach i firmach.
- Księgowych na różnych szczeblach hierarchicznych, włączając w to zarówno specjalistów, jak i menedżerów księgowości.
- Osoby odpowiedzialne za zarządzanie zespołami księgowymi.
- Księgowych, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności osobiste oraz zdolności radzenia sobie w dynamicznym środowisku pracy.
- Osoby zainteresowane zrozumieniem wpływu automatyzacji i robotyzacji na ich pracę oraz sposoby adaptacji do zmian.
- Księgowych, którzy chcą poznać skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i trudnościami zawodowymi.
- Pracowników księgowości, którzy dążą do osiągnięcia równowagi między pracą a życiem osobistym poprzez budowanie zdolności do odporności psychicznej.
- Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

18

### Data zakończenia rekrutacji

06-10-2024

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

14

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie księgowych w narzędzia i techniki niezbędne do budowania i utrzymywania wysokiego poziomu odporności psychicznej w dynamicznie zmieniającym się środowisku pracy, które jest coraz bardziej zdominowane przez robotyzację i automatyzację.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>WIEDZA</b></p> <p>uczestnik korzysta z wiedzy czym jest odporność psychiczna pracownika i jaki ma wpływ na zadania zawodowe            poznaje mechanizmy budowania zasobów wewnętrznych            zna zasady podnoszące motywację i zaangażowanie w pracy</p>	<p>Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane na podstawie warsztatów oraz praktycznych unikalnych metod.</p>	<p>Prezentacja</p>
<p><b>UMIĘTNOŚCI</b></p> <p>zwiększa kontrolę nad emocjami i czynnikami wywołującymi stres w pracy            wzmacnia odporność psychiczną wykorzystując odpowiednie narzędzia            radzi sobie z emocjami w warunkach presji oraz zmiany, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym            buduje nawyki ukierunkowane na wzmacnianie odporności psychicznej            rozwiązuje problemy na linii szef-pracownik</p>	<p>Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane na podstawie warsztatów oraz praktycznych unikalnych metod.</p>	<p>Prezentacja</p>
<p><b>KOMPETENCJE</b></p> <p>identyfikuje oraz zmienia negatywne myśli i przekonania, które blokują jego potencjał i możliwości            buduje odporność psychiczną, która poprawia relacje zawodowe (pracownik-pracodawca, pracownik-klient, pracownik-zespół)            wykorzystuje swoje mocne strony w środowisku pracy</p>	<p>Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane na podstawie warsztatów oraz praktycznych unikalnych metod.</p>	<p>Prezentacja</p>

# 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 szkolenia

#### MODEL BUDOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ W ERZE ROBOTYZACJI I AUTOMATYZACJI

- czym jest odporność psychiczna i jak może pomóc
- odporność psychiczna jako umiejętność zarządzania sobą – trening zmiany przekonań
- wyzwania w życiu – jak działa odporność psychiczna w trudnych sytuacjach
- cztery filary odporności psychicznej - 4c: kontrola (control), zaangażowanie (commitment), wyzwanie (challenge), pewność siebie (confidence)
- jak rozpoznać poziom swojej odporności psychicznej?

#### AUTODIAGNOZA POZIOMU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I ROZPOZNANIE OBSZARÓW, W KTÓRYCH MOŻEMY JĄ ROZWIJAĆ

- kontrola – zdrowe granice
- poczucie kontroli wewnętrznej jako fundament w budowaniu odporności
- nie ma „złych” emocji – jak czerpać energię i podążać za własnymi potrzebami
- techniki obniżania negatywnych emocji w sytuacjach interpersonalnych

#### PROKRASTYNACJA KONTRA DZIAŁANIE - MECHANIZM SZYBKIEJ AUTOMOTYWACJI

- jak zbudować pewność siebie opartą na dowodach?
- jak za pomocą konkretnych narzędzi psychologicznych motywować się do działania?
- mechanizm prokrastynacji i jego kluczowe pułapki,
- model ztt i przepis na to jak zrobić to teraz, praktyczne, potwierdzone badaniami techniki szybkiej automotywacji i trening ich wykorzystywania
- jak nie poddawać się w obliczu przeszkód i trudności w pracy – pokonywanie blokad i wewnętrznych oporów

#### TRENING ROZWIJANIA SWOICH UMIEJĘTNOŚCI KONTROLI EMOCJI ORAZ SZYBKIEGO OBNIŻANIA NAPIĘCIA W TRUDNYCH SYTUACJACH Z INNYMI OSOBAMI

- wyzwania – zagrożenie czy szansa?
- jak na wyzwania reagują ludzie odporni psychicznie
- wewnętrzne przekonania na temat wyzwań – zmiana nawyków myślowych
- jak lepiej zarządzać swoim czasem i pracą? – praktyczne narzędzia i wskazówki
- perfekcjonizm - jak znaleźć równowagę między jakością a efektywnością
- budowanie systemów wsparcia i poszukiwanie zasobów w trudnych sytuacjach

## JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ W ERZE ROBOTYZACJI I AUTOMATYZACJI

- odporność psychiczna (siła psychiczna) – wprowadzenie do pojęcia
- odporność psychiczna – objawy odporności i jej braku w życiu zawodowym, społecznym oraz osobistym
- odporność psychiczna a nastawienie do pracy i obowiązków
- odporność psychiczna a środowisko w pracy – motywacja i aspiracje
- jakie są twoje przekonania i nawyki myślowe
- podejmowanie ryzyka.
- wiara we własne umiejętności.
- pewność siebie w relacjach interpersonalnych

## JAK ZAPEWNIĆ WZAJEMNE KORZYŚCI I SYNERGIĘ POMIĘDZY CELAMI FIRMY I KOMPETENCJAMI PRACOWNIKÓW?

- sztuka autorytetu
- jak budować zaufanie i zrozumienie w zespołach
- cele – ludzie muszą je znać
- inwestuj w rozwój

## ZDROWE RELACJE INTERPERSONALNE

- moje oczekiwania & oczekiwania zespołu
- niezbędne kompetencje/umiejętności do budowania zdrowych relacji w pracy
- relacje wpływają na efektywność
- o co powinien zadbać cały zespół
- czego mogą dotyczyć problemy na linii szef-pracownik

## STRATEGIA NA ZBUDOWANIE SWOJEJ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

- budowanie nawyków ukierunkowanych na wzmacnianie odporności

mój osobisty plan działania: co zacznę? co przestanę? jaki będzie pierwszy krok?

Warunki organizacyjne: każdy uczestnik pracuje indywidualnie przy samodzielnym stanowisku komputerowym.

W harmonogramie uwzględniono godziny zegarowe, natomiast kurs opiera się na 45-minutowych godzinach lekcyjnych- stąd różnica pomiędzy liczbą godzin w harmonogramie a ogólną liczbą godzin kursu.

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

Podczas ostatnich 5 minut szkolenia, ankiety walidacyjne zostaną wysłane do uczestników szkolenia. Osoba walidująca to Aleksandra Jońca.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Całość nagrania zostanie zarchiwizowana i umieszczona na dysku zewnętrznym w celu kontroli i audytu.

1. Prezentacja powerpoint celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia drogą mailową.
2. E-materiały w formacie PDF.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> MODEL BUDOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ W ERZE ROBOTYZACJI I AUTOMATYZACJI	Marcin Wrzoskiewicz	07-10-2024	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	07-10-2024	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 15</b> AUTODIAGNOZA POZIOMU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I ROZPOZNANIE OBSZARÓW, W KTÓRYCH MOŻEMY JĄ ROZWIJAĆ	Marcin Wrzoskiewicz	07-10-2024	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 15</b> przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	07-10-2024	12:15	12:30	00:15
<b>5 z 15</b> PROKRASTYNACJA KONTRA DZIAŁANIE - MECHANIZM SZYBKIEJ AUTOMOTYWACJI	Marcin Wrzoskiewicz	07-10-2024	12:30	14:00	01:30
<b>6 z 15</b> przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	07-10-2024	14:00	14:15	00:15
<b>7 z 15</b> TRENING ROZWIJANIA SWOICH UMIEJĘTNOŚCI KONTROLI EMOCJI ORAZ SZYBKIEGO OBNIŻANIA NAPIĘCIA W TRUDNYCH SYTUACJACH Z INNYMI OSOBAMI	Marcin Wrzoskiewicz	07-10-2024	14:15	15:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ W ERZE ROBOTYZACJI I AUTOMATYZACJI	Marcin Wrzoskiewicz	08-10-2024	09:00	10:30	01:30
9 z 15 przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	08-10-2024	10:30	10:45	00:15
10 z 15 JAK ZAPEWNIĆ WZAJEMNE KORZYŚCI I SYNERGIĘ POMIĘDZY CELAMI FIRMY I KOMPETENCJAMI PRACOWNIKÓW?	Marcin Wrzoskiewicz	08-10-2024	10:45	12:15	01:30
11 z 15 przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	08-10-2024	12:15	12:30	00:15
12 z 15 ZDROWE RELACJE INTERPERSONALNE	Marcin Wrzoskiewicz	08-10-2024	12:30	14:00	01:30
13 z 15 przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	08-10-2024	14:00	14:15	00:15
14 z 15 STRATEGIA NA ZBUDOWANIE SWOJEJ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	Marcin Wrzoskiewicz	08-10-2024	14:15	14:55	00:40
15 z 15 walidacja	-	08-10-2024	14:55	15:00	00:05

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt usługi brutto	2 030,00 PLN
Koszt usługi netto	2 030,00 PLN
Koszt godziny brutto	145,00 PLN
Koszt godziny netto	145,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marcin Wrzoskiewicz

Sprzedaż, obsługa klienta, marketing, zarządzanie zasobami ludzkimi, umiejętności miękkie, historia  
02.2020 - ALEF Centrum Nauki, Rozwoju i Doradztwa - trener, szkoleniowiec  
2020- nadal- College Medyczny- trener, szkoleniowiec  
2020-nadal- Konsorcjum Naukowo-Edukacyjne - wykładowca, trener  
2018- nadal Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi - wykładowca, trener  
2013 - nadal - szkoleniowiec, trener  
2014-2019 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Mercedes-Benz "Rita Motors"  
2013-2014 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Hyundai- "Folwark samochodowy"  
2012-2013 Specjalista ds. ubezpieczeń- PZU  
1999-2012 Prowadzenie własnej firmy- Sprzedaż pamiątek regionalnych  
1996-1997 Zamek w Checinach Obsługa Ruchu Turystycznego

1997-2002 Akademia Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej, Kraków  
Studia Magisterskie, Historia

2003-2004 Akademia Świętokrzyska, Kielce

- TRENER UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH
- AAC – Wspomagające i alternatywne metody komunikacji
- Szkolenie PECS- szybkie nauczania umiejętności porozumiewania się osoby, które nie posiadają funkcjonalnej mowy.
- Narzędzia komunikacji interpersonalnej w codziennej pracy nauczyciela
- Rozwijanie zdolności poznawczych uczniów i kreatywności
- Nie straszny lęk i stres. Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z emocjami, lękiem i stresem?
- Narzędziownia skutecznego nauczyciela czyli inspirujące pomysły i stymulowanie do rozwoju
- Profilaktyka uzależnień dla nauczycieli

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają nagranie ze szkolenia oraz materiały przygotowane przez Trenera wysłane na adres e-mail.

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

Przed podpisaniem umowy o dofinansowanie szkolenia z Operatorem, skontaktuj się z nami w celu potwierdzenia terminu szkolenia i dostępności wolnych miejsc. Informujemy, że w trakcie szkolenia możliwa jest wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

## Informacje dodatkowe

Uwaga:

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Uczestnicy otrzymają zaświadczenie, potwierdzające że ukończyli szkolenie.

Forma świadczenia usługi :

Zdalna w czasie rzeczywistym - prowadzona na żywo.

## Warunki techniczne

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione, aby uczestniczyć w szkoleniu na ClickMeeting.:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z najaktualniejszych oficjalnych wersji Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

ClickMeeting współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami oraz większością kamer internetowych. Bardziej zaawansowana lub profesjonalna kamera może wymagać instalacji dodatkowego oprogramowania lub sprzętu.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store. Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu podczas konferencji, konieczne jest posiadanie zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez Państwa urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

Okres ważności linku: Link będzie ważny w dniach i godzinach wskazanych w harmonogramie usługi.

## Kontakt



**Aleksandra Jońca**





**E-mail** [a.jonca@fpd.pl](mailto:a.jonca@fpd.pl)

**Telefon** (+48) 574 157 925