



FPD spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



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

Numer usługi 2024/07/17/51161/2224865

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 09.10.2024 do 10.10.2024

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	08-10-2024
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>WIEDZA</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>UMIEJĘTNOŚCI</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>KOMPETENCJE</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 rozbieżność 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
1 z 15 MODEL BUDOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ W ERZE ROBOTYZACJI I AUTOMATYZACJI	Marcin Wrzoskiewicz	09-10-2024	09:00	10:30	01:30
2 z 15 przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	09-10-2024	10:30	10:45	00:15
3 z 15 AUTODIAGNOZA POZIOMU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I ROZPOZNANIE OBSZARÓW, W KTÓRYCH MOŻEMY JĄ ROZWIJAĆ	Marcin Wrzoskiewicz	09-10-2024	10:45	12:15	01:30
4 z 15 przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	09-10-2024	12:15	12:30	00:15
5 z 15 PROKRASTYNACJA KONTRA DZIAŁANIE - MECHANIZM SZYBKIEJ AUTOMOTYWACJI	Marcin Wrzoskiewicz	09-10-2024	12:30	14:00	01:30
6 z 15 przerwa	Marcin Wrzoskiewicz	09-10-2024	14:00	14:15	00:15
7 z 15 TRENING ROZWIJANIA SWOICH UMIEJĘTNOŚCI KONTROLI EMOCJI ORAZ SZYBKIEGO OBNIŻANIA NAPIĘCIA W TRUDNYCH SYTUACJACH Z INNYMI OSOBAMI	Marcin Wrzoskiewicz	09-10-2024	14:15	15:00	00:45

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

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

Telefon (+48) 574 157 925