



Wyższa Szkoła
Gospodarki w
Bydgoszczy



Trening asertywności z elementami radzenia sobie ze stresem

Numer usługi 2024/07/17/10567/2225060

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 01.10.2024 do 31.01.2025

810,00 PLN brutto

810,00 PLN netto

50,63 PLN brutto/h

50,63 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Adresatami są osoby, które chcą poprawić zdolności wyrażania własnych potrzeb, zarówno w sytuacjach codziennych, jak i zawodowych oraz umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
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 jest rozpoznanie własnych granic w relacjach, rozwój umiejętności wyrażania myśli i uczuć, doskonalenie umiejętności konstruktywnego odmawiania, nauka współdziałania z innymi z poszanowaniem granic, budowanie dobrego kontaktu i porozumienia z innymi, rozwój umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz rozwój ważnych umiejętności w zakresie kontaktów interpersonalnych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- potrafi rozwiązywać konflikty	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Obserwacja w warunkach symulowanych
- potrafi budować dobry kontakt i porozumienie z innymi	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Obserwacja w warunkach symulowanych
- zna metody radzenia sobie ze stresem i potrafi je praktycznie zastosować	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Test teoretyczny
- rozumie potrzebę dokończania 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

Moduł 1 – Asertywna komunikacja werbalna:

- Co to jest asertywność i zachowanie asertywne – FAKTY I MITY

- Istota asertywności
- Prawa zachowania asertywnego
- Typologia zachowań: agresja/uległość/manipulacja/asertywność
- Zalety i wady zachowania asertywnego – czy szczerowość i nonkonformizm popłaca
- Typy komunikatów – komunikaty typu TY; komunikaty typu JA
- Asertywna odmowa – zasady i techniki: zdarta płyta, odroczenie asertywne, zasłona dymna, komunikat podtrzymujące, zmiękczenia
- Wyrażanie konstruktywnej krytyki – model asertywnego wyrażania krytyki
- Pochwały motywujące
- Reagowanie na krytykę – formy krytyki i reakcji na powtarzające się zachowanie inwazyjne
- Mówienie i przyjmowanie komplementów – pochwały motywujące.

Moduł 2 – Asertywność w grupie i zespole – Intensywny trening rozwiązywania konfliktów:

- Mapa asertywności
- Mapa to nie jest terytorium
- Konflikt w grupie i zespole - rola w problematyce asertywności
- Najczęstsze przyczyny konfliktów w grupie – klasyfikacja konfliktów
- Techniki rozwiązywania konfliktów
- Asertywność jako metoda zapobiegania konfliktom
- Radzenie sobie w sytuacjach trudnych, techniki obrony przed manipulacją.
- Dbanie o własne terytorium psychologiczne – reagowanie na oceny.

Moduł 3 – Metody radzenia sobie ze stresem:

- Psychologia stresu – biologiczne uwarunkowania, model stresu, stres w przebraniu
- Zło konieczne, czyli stresory na co dzień – zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania stresu, autodiagnoza stresorów
- Skutki długotrwałego stresu – symptomy ostrzegawcze
- Rola stresu w naszym życiu – nie taki stres strasznym jak go malują, oswojenie wroga
- Stres pod kontrolą, czyli modyfikatory radzenia sobie ze stresem
- Techniki radzenia sobie ze stresem – trening relaksacyjny (autogeny i progresywny), ćwiczenia oddechowe, ruch fizyczny, odżywianie
- Zmiana sposobu myślenia
- Moje SOS – skuteczna odpowiedź na stres.

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	810,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	810,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

50,63 PLN

Koszt osobogodziny netto

50,63 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