



"Energicznie przez życie: Strategie minimalizacji zmęczenia dla sukcesu zawodowego i osobistego."

Numer usługi 2024/07/23/12159/2232716

960,00 PLN brutto

960,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

Kujawsko-Pomorska
Izba Rzemiosła i
Przedsiębiorczości
w Bydgoszczy



📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 10.10.2024 do 10.10.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikator projektu	Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Pracodawcy i pracownicy : z sektora korporacyjnego, administracji publicznej, samorządów, urzędów gmin, urzędów pracy, szkół, podmiotów medycznych oraz innych instytucji budżetowych, którzy odczuwają nadmiar zmęczenia w środowisku zawodowym, jak i w życiu osobistym.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	31-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego identyfikowania i zrozumienia przyczyn pojawiającego się zmęczenia (zarówno w środowisku zawodowym jak i życiu osobistym) oraz jego zapobieganiu jak i minimalizowaniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje różne przyczyny zmęczenia zarówno fizyczne, jak i psychiczne oraz ich wpływ na efektywność osobistą i zawodową	* wskazuje związki przyczynowo-skutkowe między różnymi czynnikami a występowaniem zmęczenia	Test teoretyczny
	* charakteryzuje różne błędy dietetyczne i ich wpływ na zmęczenie	Test teoretyczny
	* identyfikuje różne choroby oraz wyjaśnia ich mechanizmy	Test teoretyczny
Uczestnik rozwija umiejętności dotyczące zapobiegania i minimalizowania zmęczenia	* wskazuje i charakteryzuje odpowiednią dietę, posiłki	Test teoretyczny
	* charakteryzuje strategie redukcji zmęczenia, w tym komplementarne terapie	Test teoretyczny
	* wskazuje i wymienia stosowną suplementację, adaptogeny i przyprawy,	Test teoretyczny
Uczestnik rozwija kompetencje społeczne w zakresie zarządzanie własnymi zasobami energetycznymi w celu optymalizacji wydajności i poprawy jakości interakcji osobistych oraz zawodowych.	* charakteryzuje poszczególne metody i narzędzia	Test teoretyczny
	* wskazuje jak zwiększyć skuteczność w zarządzaniu swoją energią w środowisku zawodowym jak i osobistym	Test teoretyczny
	* opisuje jak poprzez umiejętne zarządzanie energią poprawić jakość interakcji interpersonalnych.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się. (dodamy do certyfikatu)

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji. (dodamy w certyfikacie)

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. (test)

Program

1. Zmęczenie kontra stres, depresja i wypalenie zawodowe

- Pojęcie zmęczenia jako czynnika utrudniającego funkcjonowanie zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.
- Symptomy zmęczenia. Identyfikacja fizycznych i psychicznych sygnałów ostrzegawczych oraz skutki ich bagatelizowania.

2. Fizyczne przyczyny zmęczenia

- Błędy żywieniowe i dietetyczne skutkujące obniżeniem energii.
- Mitochondria i „trójca energetyczna”: układ odpornościowy, jelita, hormony.
- Choroby i stany zapalne w organizmie.
- Sen i aktywność fizyczna.

3. Przyczyny zmęczenia w środowisku zawodowym

- Wpływ diety biurowej na koncentrację i poziom energii.
- Emocjonalne i komunikacyjne aspekty zmęczenia.
- Ergonomia i jej wpływ na zdrowie oraz nasze samopoczucie.
- Perfekcjonizm kontra wewnętrzny krytyk.

4. Strategie dietetyczne redukujące zmęczenie

- Optymalizacja i regulacja diety dla zwiększenia poziomu energii i poprawy koncentracji.
- Implementacja postu przerywanego i stymulacja procesów autofagii.
- Zastosowanie suplementacji, adaptogenów i przypraw wspomagających funkcje organizmu.

5. Sposoby na zapobieganie, minimalizowanie zmęczenia oraz szybkie „doładowanie baterii” w środowisku zawodowym.

- Posiłki jako podstawa dobrego samopoczucia.
- Odpowiednia ergonomia w miejscu pracy.
- Aktywna przerwa w pracy - proste ćwiczenia biurowe: fizyczne i mentalne.
- Zastosowanie technik wellness w biurze do łagodzenia napięcia i poprawy samopoczucia.

6. Techniki redukcji zmęczenia w domu i metody regeneracji na kolejny dzień pracy.

- Praktyki mindfulness i techniki relaksacyjne wspierające zdrowie psychiczne.
- Zastosowanie terapii komplementarnych w tym aktywności fizycznych do poprawy samopoczucia.
- Rytuały pielęgnacyjne i terapie ciała stosowane w domu, mające na celu odprężenie i regenerację.

7. Przeprowadzenie walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 1. Zmęczenie kontra stres, depresja i wypalenie zawodowe	-	10-10-2024	08:00	09:00	01:00
2 z 9 Fizyczne przyczyny zmęczenia	-	10-10-2024	09:00	10:00	01:00
3 z 9 Przerwa kawowa	-	10-10-2024	10:00	10:15	00:15
4 z 9 Przyczyny zmęczenia w środowisku zawodowym	-	10-10-2024	10:15	11:15	01:00
5 z 9 Strategie dietetyczne redukujące zmęczenie	-	10-10-2024	11:15	12:45	01:30
6 z 9 Przerwa lunchowa	-	10-10-2024	12:45	13:30	00:45
7 z 9 5. Sposoby na zapobieganie, minimalizowanie zmęczenia oraz szybkie „doładowanie baterii” w środowisku zawodowym	-	10-10-2024	13:30	14:30	01:00
8 z 9 6. Techniki redukcji zmęczenia w domu i metody regeneracji na kolejny dzień pracy	-	10-10-2024	14:30	15:30	01:00
9 z 9 Przeprowadzenie walidacji	-	10-10-2024	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	960,00 PLN
Koszt usługi netto	960,00 PLN
Koszt godziny brutto	120,00 PLN
Koszt godziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W wersji elektronicznej prezentacja i nagrania wideo oraz audio. Podczas szkolenia uczestnicy otrzymają arkusze samooceny, testy.

Adres

ul. Maksymiliana Piotrowskiego 11

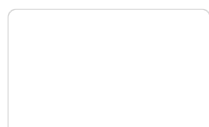
85-098 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Szkolenie może odbyć się w siedzibie firmy.

Kontakt



Bogumiła Rżany-Halamus



E-mail sekretariat@izbarzem.pl

Telefon (+48) 783 533 777