



Odporność psychiczna Liderki i zarządzanie stresem - Warsztaty

Numer usługi 2024/07/31/52848/2245278

5 400,00 PLN brutto

5 400,00 PLN netto

168,75 PLN brutto/h

168,75 PLN netto/h

Konsorcjum
Naukowo -
Edukacyjne Spółka
Akcyjna



📍 Łask / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 32 h
📅 21.09.2024 do 22.09.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do menadżerek, liderek, kobiet na stanowiskach niezależnie od wykonywanego zawodu.
Minimalna liczba uczestników	20
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	20-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "Odporność psychiczna liderki i zarządzanie stresem" jest wyposażenie uczestniczek w wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, które pozwolą im skutecznie radzić sobie ze stresem, rozwijać odporność

psychiczną oraz zarządzać zespołem w sposób sprzyjający zdrowiu i efektywności pracy. Szkolenie ma na celu poprawę dobrostanu psychicznego liderów, zwiększenie ich efektywności zawodowej oraz zdolności do budowania wspierającego i produktywnego środowiska pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zrozumienie mechanizmów stresu i odporności psychicznej. - Poznanie przyczyn, objawów i skutków wypalenia zawodowego. - Zdobywanie wiedzy na temat inteligencji emocjonalnej i jej roli w zarządzaniu. 	test oceniający wiedzę uczestnika	Test teoretyczny
<p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opanowanie technik zarządzania stresem, w tym technik oddechowych, medytacyjnych i ćwiczeń fizycznych. - Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i zarządzania emocjami własnymi oraz członków zespołu. - Doskonalenie umiejętności komunikacji asertywnej i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. - Nauka metod prewencji i interwencji w przypadku wypalenia zawodowego. 	ocena umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny
<p>Kompetencje społeczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Budowanie odporności psychicznej w zespole. - Wspieranie pozytywnych relacji interpersonalnych i atmosfery zaufania. - Zwiększenie empatii i umiejętności udzielania wsparcia pracownikom. - Inspirowanie i motywowanie zespołu poprzez przykład osobisty. 	ocena umiejętności praktycznego wykorzystywania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokumenty potwierdzające uzyskanie kompetencji będzie zawierał opis efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji.

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

Zostanie przeprowadzona walidacja w oparciu o test teoretyczny, który będzie zawierał kryteria weryfikacji zdefiniowane w efektach uczenia się

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

Dokument będzie zawierał informacje o przeprowadzonej walidacji w formie testu przeprowadzonego przez specjalistę w danej dziedzinie.

Program

Program Szkolenia "Odporność psychiczna liderki i zarządzanie stresem" - Warsztaty (32 godziny)

Wprowadzenie do Odporności Psychiczej i Zarządzania Stresem (8 godzin)

Moduł 1: Wprowadzenie do odporności psychicznej

Definicje i znaczenie odporności psychicznej.

Rola odporności psychicznej w życiu zawodowym liderki.

Czynniki wpływające na odporność psychiczną.

Moduł 2: Zrozumienie stresu

Definicja stresu i jego wpływ na organizm.

Identyfikacja źródeł stresu zawodowego.

Skutki długotrwałego stresu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Moduł 3: Zarządzanie stresem - techniki relaksacyjne

Techniki oddechowe.

Medytacja i mindfulness.

Ćwiczenia fizyczne jako metoda redukcji stresu.

Moduł 4: Praktyczne zarządzanie stresem

Warsztaty praktyczne: case studies.

Ćwiczenia grupowe: tworzenie planu zarządzania stresem.

Wymiana doświadczeń i najlepszych praktyk.

Rozwijanie Umiejętności Emocjonalnych (8 godzin)

Moduł 5: Inteligencja emocjonalna

Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej.

Znaczenie inteligencji emocjonalnej w zarządzaniu.

Moduł 6: Rozpoznawanie emocji

Techniki rozpoznawania emocji własnych i innych.

Praktyczne narzędzia do monitorowania emocji.

Moduł 7: Zarządzanie emocjami

Techniki radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Budowanie pozytywnego nastawienia i motywacji.

Ćwiczenia praktyczne.

Moduł 8: Komunikacja asertywna

Zasady komunikacji asertywnej.

Techniki asertywności w zarządzaniu zespołem.

Ćwiczenia role-playing.

Strategie Radzenia Sobie z Wypaleniem Zawodowym (8 godzin)

Moduł 9: Wypalenie zawodowe - wprowadzenie

Definicja i przyczyny wypalenia zawodowego.

Objawy wypalenia zawodowego.

Moduł 10: Prewencja wypalenia zawodowego

Strategie prewencyjne.

Znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Moduł 11: Interwencje w przypadku wypalenia

Jak rozpoznać wypalenie w zespole.

Metody wsparcia dla pracowników z objawami wypalenia.

Moduł 12: Warsztaty praktyczne

Case studies dotyczące wypalenia zawodowego.

Ćwiczenia grupowe: tworzenie planu interwencji.

Zastosowanie Odporności Psychiczej w Zarządzaniu (8 godzin)

Moduł 13: Odporność psychiczna w zarządzaniu

Jak odporność psychiczna wpływa na skuteczność zarządzania.

Przykłady liderów z wysoką odpornością psychiczną.

Moduł 14: Budowanie zespołu odpornego psychicznie

Techniki budowania odporności psychicznej w zespole.

Role liderki w wspieraniu odporności psychicznej pracowników.

Moduł 15: Zarządzanie konfliktami

Identyfikacja i analiza źródeł konfliktów w zespole.

Techniki rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny.

Moduł 16: Podsumowanie i plan działania

Opracowanie indywidualnych planów rozwoju odporności psychicznej.

Dyskusja na temat wdrażania zdobytych umiejętności w codziennej pracy.

Feedback i zakończenie warsztatów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1: Wprowadzenie do odporności psychicznej Moduł 2: Zrozumienie stresu Moduł 3: Zarządzanie stresem - techniki relaksacyjne	Agnieszka Cyniak	21-09-2024	08:00	10:15	02:15
2 z 9 Moduł 4: Praktyczne zarządzanie stresem Moduł 5: Inteligencja emocjonalna Moduł 6: Rozpoznawanie emocji Moduł 7: Zarządzanie emocjami	Agnieszka Cyniak	21-09-2024	10:15	12:30	02:15
3 z 9 Moduł 7: Zarządzanie emocjami Moduł 8: Komunikacja asertywna Moduł 9: Wypalenie zawodowe - wprowadzenie	-	21-09-2024	12:30	15:30	03:00
4 z 9 Moduł 10: Prewencja wypalenia zawodowego Moduł 11: Interwencje w przypadku wypalenia	-	21-09-2024	15:30	18:30	03:00
5 z 9 Moduł 12: Warsztaty praktyczne	-	21-09-2024	18:30	20:45	02:15
6 z 9 Moduł 12: Warsztaty praktyczne	Agnieszka Cyniak	22-09-2024	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 9 Moduł 13: Odporność psychiczna w zarządzaniu Moduł 14: Budowanie zespołu odpornego psychicznie	Agnieszka Cyniak	22-09-2024	09:30	12:30	03:00
8 z 9 Moduł 15: Zarządzanie konfliktami	Agnieszka Cyniak	22-09-2024	12:30	15:30	03:00
9 z 9 Moduł 16: Podsumowanie i plan działania	Agnieszka Cyniak	22-09-2024	15:30	19:15	03:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	168,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	168,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Cyniak

MENTORING, COACHING I TRENING MENTALNY W BIZNESIE, DORADZTWO BIZNESOWE
Ekspertka w rozwoju biznesowym, specjalizująca się w mentoringu, coachingu i treningu mentalnym. Z 20-letnim doświadczeniem na stanowiskach kierowniczych w korporacjach, koncentruje się na rozwoju kompetencji zarządczych, komunikacyjnych i organizacyjnych. Jej celem jest wspieranie Liderów w budowaniu zespołów i rozwijaniu potencjału ludzi. Jest ambasadorką treningu mentalnego w biznesie i przeciwdziałania „samotności Lidera”, prowadząc projekty

związane z rozwojem osobistym, zawodowym, rezyliencją i budowaniem pewności siebie. Pasją jest odkrywanie potencjału ludzi, pomaganie im spełniać marzenia i żyć szczęśliwie. Kieruje się wartościami takimi jak szacunek, partnerstwo, odpowiedzialność, szczerłość, otwartość i autentyczność. Jej mocnymi stronami są komunikatywność, elastyczność, kreatywność i wiara w możliwości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje multimedialne.

Informacje dodatkowe

Przerwy organizuje wykładowca w reakcji na potrzeby grupy.

Adres

ul. Wakacyjna 8
98-100 Łask
woj. łódzkie

Hotel Columna Medica Łask

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Agnieszka Podlodowska

E-mail agnieszkapodlodowska@konsorcjum.edu.pl

Telefon (+48) 790 780 402