

Fundacja Edukacji
Prawnej

Kierunek rozwój- komunikacja bez przemocy

Numer usługi 2024/08/01/30533/2247594

Bydgoszcz / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

10 h

17.10.2024 do 17.10.2024

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane dla : <ul style="list-style-type: none">osób wchodzących na rynek pracypracownikówmenadżerówwłaścicieli firmuczestników projektu Kierunek Rozwój
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	16-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
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 uczestnika do rozwijania oraz wdrażania umiejętności komunikacyjnych opartych o założenia asertywności, szczególnie przydatnych w trudnych sytuacjach interpersonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Unika barier komunikacyjnych	prowdzi rozmowę bez stresu	Wywiad swobodny
Wykorzystuje różne techniki komunikacyjne	Omawia techniki komunikacyjne	Wywiad swobodny
	Wdraża techniki komunikacyjne w praktyce	Wywiad swobodny
Rozpoznaje 4 rodzaje postaw życiowych w komunikacji	Uzasadnia potrzebę korzystania z postaw życiowych	Wywiad swobodny
	prowdzi rozmowę w odpowiedniej komunikacji	Wywiad swobodny
rozpoznaje swoje nawyki komunikacyjne wpływające na efektywność osobistą,	opisuje odpowiednie nawyki komunikacyjne	Wywiad swobodny
planuje strategię zwiększania efektywności komunikacyjnej	tworzy strategię komunikacyjną	Wywiad swobodny
definiuje komunikację bez przemocy.	weryfikuje pozytywne i negatywne cechy komunikacji	Wywiad swobodny

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

1. Czym jest czas i czy można nim zarządzać? - wprowadzenie
2. Miej wpływ na to co robisz- wyznaczaj cele. zadania, cele, marzenia - zapoznanie się z różnymi technikami wyznaczania celów - metoda SMART, cele wg zasad coachingowych na co należy zwracać uwagę przy formułowaniu swoich celów kontrola i weryfikacja celów
3. Miej czas na to co dla ciebie jest najważniejsze - ustalaj priorytety. matryca zarządzania czasem Eisenhowera, metoda ABC, zasada 80/20, wzór na prawdopodobieństwo sukcesu.
4. Inwestycja w planowanie. zasada 60/40, metoda ALPEN, technika pomodoro, metoda GTD.
5. Efektywność zarządzania sobą w czasie wg chronotypu, czyli rytmu zegara biologicznego. Jak mieć „więcej czasu” - poznaj swoje nawyki i zacznij proces zmiany sporządzanie budżetu czasu – na co zużywamy nasz czas diagnozowanie tzw. złodziei czasu sposoby radzenia sobie z największymi złodziejami czasu
6. Najczęstsze błędy, które przeszkadzają zarządzać czasem
7. Jakie są strategie zmiany efektywności w zarządzaniu sobą w czasie? 7 nawyków skutecznego działania wg S.Covey'a

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Czym jest czas i czy można nim zarządzać? wprowadzenie	Małgorzata Mrug	17-10-2024	09:00	10:00	01:00
2 z 8 Miej wpływ na to co robisz wyznaczaj cele.	Małgorzata Mrug	17-10-2024	10:00	11:00	01:00
3 z 8 Miej czas na to co dla ciebie jest najważniejsze ustalaj priorytety.	Małgorzata Mrug	17-10-2024	11:00	12:00	01:00
4 z 8 Inwestycja w planowanie.	Małgorzata Mrug	17-10-2024	12:00	13:00	01:00
5 z 8 Przerwa	Małgorzata Mrug	17-10-2024	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Najczęstsze błędy, które przeszkadzają zarządzać czasem cz	Małgorzata Mrug	17-10-2024	13:15	14:45	01:30
7 z 8 Jakie są strategie zmiany efektywności w zarządzaniu sobą w czasie?	Małgorzata Mrug	17-10-2024	14:45	16:15	01:30
8 z 8 Weryfikacja osiągniętych efektów kształcenia.	-	17-10-2024	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Mrug

Trenerka biznesu. Od ponad 12 lat szkoli przedsiębiorców z sektora MŚP w zakresie prezentacji marki w mediach społecznościowych, negocjacji, sprzedaży oraz zarządzania bez przemocy. Specjalizuję się w zagadnieniach praktyki menedżerskiej, zarządzania ludźmi, psychologicznych aspektów relacji interpersonalnych i efektywności osobistej oraz negocjacji. Wykorzystuje metody zwinne, Design Thinking, Service Design i Systematic Thinking, tworzy i rozwija zespoły projektowe, które kreują i wdrażają w życie pomysły, produkty, projekty, usługi. Certyfikowany trener FRIS.

Przeprowadziła ponad 30 diagnoz potrzeb rozwojowych
Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały w formie ćwiczeń, case study oraz prezentacji.

Informacje dodatkowe

Usługa zostanie zrealizowana w wymiarze 10 godzin warsztatowych (45 min) co daje 7,5 godzin zegarowych (60 min).

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Adres

ul. Długa 16
85-001 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Magdalena Brzychcy

E-mail sekretariat@edukacjaprawna.pl

Telefon (+48) 532 608 522