



CENTRUM
BIOFEEDBACK
MONIKA MADEJ

Brak ocen dla tego dostawcy

Sztuka Równowagi: Prewencja i Zarządzanie Wypaleniem w miejscu Pracy

Numer usługi 2024/08/07/147720/2255946

- 📍 Wrocław / stacjonarna
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 18 h
- 📅 07.11.2024 do 08.11.2024

3 444,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

191,33 PLN brutto/h

155,56 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	<p>Pracownicy korporacyjni:</p> <ul style="list-style-type: none">Pracownicy działów IT, finansów, marketingu, sprzedaży, HR itp.Menedżerowie średniego i wyższego szczebla.Specjaliści i analitycy pracujący pod presją wyników. <p>Służba zdrowia</p> <p>Nauczyciele i pracownicy edukacji</p> <p>Pracownicy branży usługowej</p> <p>Przedsiębiorcy i freelancerzy</p> <p>Studenci i młodzi profesjonaliści:</p> <ul style="list-style-type: none">Studenci ostatnich lat studiów.Absolwenci rozpoczynający karierę zawodową. <p>Pracownicy zdalni i hybrydowi</p>
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18

Cel

Cel edukacyjny

1. Rozwijanie umiejętności zarządzania stresem
2. Budowanie zdrowych nawyków
3. Wzmacnianie odporności psychicznej
4. Zwiększanie zaangażowania i motywacji
5. Znajomość dostępnych zasobów i narzędzi w prewencji wypalenia zawodowego

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienie mechanizmów działania stresu	Potrafi zdefiniować oraz opisać zjawisko stresu u siebie oraz innych	Test teoretyczny
Zdobycie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie ze stresem	Potrafi wymienić metody radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
Zrozumienie pojęcia "samoregulacji"	Potrafi zdefiniować pojęcie samoregulacji oraz wymienić na jakie aspekty życia samoregulacja lub jej brak ma wpływ	Test teoretyczny
Poznanie metody biofeedback oraz biofeedback GSR	Potrafi zdefiniować oraz przedstawić sposoby działania metod, jak również ich zalety oraz zastosowania	Test teoretyczny
Poznanie systemu Verim	Definiuje sposób działania oraz co dzięki niemu jesteśmy w stanie osiągnąć	Test teoretyczny
Nabycie wiedzy o metodach oddechowych oraz ich zastosowaniu	Potrafi wymienić poznane techniki oddechowe oraz ich zastosowania, rozpoznaje również symptomy nieprawidłowego oddechu	Test teoretyczny
Stosuje metody oddechowe	Potrafi zastosować metody oddechowe	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

Dzień 1

Moduł 1

- Biofeedback-metoda i jej wykorzystanie
- Wykorzystanie biofeedback Verim w praktyce

Moduł 2

- Trening umiejętności, związanych z :
 - poprawą koncentracji
 - nauką relaksu
 - panowaniem nad emocjami
 - samoregulacją
- Rozwijanie umiejętności zarządzania stresem

Moduł 3

- Symptomy nieprawidłowego oddechu
- Zespół przewlekłej hiperwentylacji, objawy

Moduł 4

- Prawidłowy oddech -
 - jak powinien wyglądać
 - ćwiczenia przywracające poprawność

Dzień 2

Moduł 5

- Praca przepony: teoria, ćwiczenia
- Metoda Butejki: teoria, ćwiczenia

Moduł 6

- Wybrane Techniki Mindfulness

- Metoda uwalniania Emocji wg. Hawkinsa: ćwiczenie praktyczne

Moduł 7

- Aromaterapia: krótkie omówienie działania podstawowych olejków

Moduł 8

- Trening Biofeedback Verim
- Nauka samoregulacji dzięki wykorzystaniu Biofeedback Verim
- Strategie zapobiegania wypaleniu

Moduł 9

- Podumowanie
- Test

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Umiejętność zarządzania stresem i budowanie odporności psychicznej	Monika Madej	07-11-2024	09:00	18:00	09:00
2 z 2 Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu - dostępne zasoby i narzędzia	Monika Madej	08-11-2024	09:00	18:00	09:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 444,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Madej

Coach, Trener Biofeedback EEG II stopnia, Trener Biofeedback Verim, Trener Oddechu Metody Butejki, Praktyk Mindfulness, podążająca w nurcie Psychologii Pozytywnej. Autorka programu „STOP STRES”, realizowanego w prywatnych firmach, Instytucjach Publicznych. Prowadząca warsztaty z zakresu Treningu Biofeedback i Świadomego Oddychania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w postaci plików oraz papierowe w postaci podręcznika

Adres

ul. Skarbowców 23a

53-025 Wrocław

woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Monika Madej

E-mail m.madej@centrumbiofeedback.pl

Telefon (+48) 603 386 068