



## Siła i odporność pielęgniarki oraz rejestratorki medycznej - Trening radzenia sobie ze stresem i wzmacniania odporności psychicznej.

Numer usługi 2024/08/08/8282/2257408

1 709,70 PLN brutto  
1 390,00 PLN netto  
106,86 PLN brutto/h  
86,88 PLN netto/h

Centrum Organizacji  
Szkoleń i  
Konferencji SEMPER  
Magdalena  
Wolniewicz-Kesaria

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.01.2025 do 17.01.2025



## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pielęgniarki, rejestratorki medyczne, ratownicy narażeni na występowanie stresu.</li><li>• Osoby pracujące z pacjentami w sytuacjach stresowych, powodujących napięcie w komunikacji.</li><li>• Osoby pracujące w służbie zdrowia i mające kontakt z rodzinami chorych, którym muszą komunikować często niełatwe dla nich informacje.</li><li>• Wszystkie osoby na co dzień narażone na sytuacje stresowe, szczególnie w trudnych warunkach pandemii.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	15-01-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Udział w szkoleniu uświadomi uczestnikom jak radzić sobie ze stresem, pomoże zrozumieć jakie są jego przyczyny oraz jak analizować i planować kontrolę stresu a także techniki zarządzania nim.

Głównym celem jednak jest nauka kontrolowania własnych emocji i emocji partnera interakcji. Dodatkowo uczestnicy zyskają przydatne umiejętności: podwyższenie swobody intelektualnej i zdolności percepcyjnych w warunkach krytycznych oraz zwiększenie motywacji zawodowej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<b>Kompetencje społeczne:</b> - ocenia jak odpowiednio reagować w różnych sytuacjach związanych z wykonywanym zawodem - identyfikuje własny styl uczenia się i wybiera sposoby dalszego kształcenia, - określa znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz potrafi prawidłowo identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z wykonywaniem zawodu.	- Umiejętność dostosowania reakcji do różnorodnych kontekstów zawodowych - Wybór adekwatnych metod do dalszego kształcenia.	Wywiad swobodny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

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

Otrzymane zaświadczenie po ukończonym szkoleniu zawiera szczegółowe informacje dotyczące osiągniętych efektów edukacyjnych przez uczestnika.

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

Nabyta wiedza poddawana jest ocenie poprzez kończącą zajęcia dyskusję trenera z uczestnikami, bazującą na ściśle określonych kryteriach weryfikacji.

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

Świadectwo potwierdza, że proces walidacji jest niezależny od etapu szkolenia, a obiektywność trenerów przeprowadzających walidację jest zagwarantowana.

# Program

*Program szkolenia stanowi prawnie chronioną własność intelektualną, a jego przetwarzanie, rozpowszechnianie lub korzystanie z niego bez wiedzy i zgody autora jest zabronione.*

## **1. Moduł: Wprowadzenie do szkolenia**

- Przedstawienie celu szkolenia, programu, harmonogram.
- Ustalenie kontraktu z uczestnikami
- Runda początkowa uczestników szkolenia. Poznajmy się.

## **2. Moduł: Stres**

- Czym jest stres? Jego rodzaje i objawy psychosomatyczne.
- Wpływ stresu na nasze decyzje i myślenie o bieżących sytuacjach i zadaniach.
- Skala psychologiczna Holmes-Rahe. Zróbmy swój indywidualny wynik poziomu stresu i jego wpływ na nasze życie i zdrowie.
- Poznanie własnego wiodącego typu komunikacji. Czyli jak lubię się komunikować z innymi ludźmi?
- Niektóre osoby mnie stresują. Zdefiniowanie, jaki typ komunikacyjny wg Hartmanna jest dla mnie stresogenny?
- Zewnętrzne i wewnętrzne źródła stresu. Na ile mogę je ograniczyć, poszukiwanie nowej perspektywy?

## **3. Inteligencja emocjonalna.**

- Emocje w kontakcie z pacjentem. Jak oddawać przestrzeń na emocje pacjenta? Jak zarządzać emocjami?
- Ćwiczenie Rajska wyspa- jako klucz do poznania wartości i tożsamości
- Praca z kołem własnych wartości. Co w życiu jest dla mnie ważne i na ile to realizuję?
- Komunikat FUKO teoria i ćwiczenie. Dawaj informacje zwrotną, która prowadzi do rozwiązań i tonuje konflikty.
- Budowanie avatara, do ochrony swojej przestrzeni.
- Poznaj swoje zasoby, żeby wzmocnić swoje wewnętrzne „ja”.

## **4. Emocje nauczmy się nimi kierować?**

- Jak definiować emocje i umiejscawiać je w ciele. Narysujmy to!
- Ćwiczenie doraźne i błyskawiczne metody antystresowe: systemy oddechowe - tor przeponowy i piersiowy, „pies z głową do góry – pies z głową w dół” oraz „powitanie słońca”, jaga śmiechu.
- Jak wprowadzić nasze mięśnie w stan rozluźnienia.
- Metoda Jacobsona, który jest autorem słynnego zdania: "Zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele"
- Antystresowy styl życia. Gdzie budować swoją odporność i ładować baterie?
- Przedstawienie metod budowania swojej siły wewnętrznej.
- Wypalenie zawodowe. Poznaj jego etapy i objawy na każdym z poziomów.

## **5. Moduł: Bądź asertywny w kontakcie z trudnym pacjentem.**

- Czym jest asertywność?
- Różnica pomiędzy komunikatem asertywnym, agresywnym i uległym.
- Test na moją asertywność wg Anny Townend.
- Narzędzi i techniki asertywności: komunikat Ja.
- Jak poradzić sobie z nieprzyjemną krytyką i hejtem.
- Procedura stawiania granic psychologicznych wg Pameli Butler, czyli jak sobie radzić z agresją.

## **6. Podsumowanie szkolenia**

- Moje wnioski i pierwszy krok do wzmocnienia siebie.
- Podsumowanie szkolenia przez trenera.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Siła i odporność pielęgniarki oraz rejestratorki medycznej - Trening radzenia sobie ze stresem i wzmacniania odporności psychicznej.	Ekspert SEMPER	16-01-2025	10:00	18:00	08:00
<b>2 z 2</b> Siła i odporność pielęgniarki oraz rejestratorki medycznej - Trening radzenia sobie ze stresem i wzmacniania odporności psychicznej.	Ekspert SEMPER	17-01-2025	09:00	17:00	08:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 709,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	106,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,88 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Ekspert SEMPER

To doświadczony trener z zakresu umiejętności miękkich, posiadający bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów. Jego pasją do rozwoju osobistego oraz zdolność do nawiązywania głębokiej relacji z uczestnikami wyróżniają go na rynku szkoleń.

Przez ostatnie dziesięć lat pracował z różnorodnymi grupami zawodowymi, od pracowników korporacyjnych po przedsiębiorców i urzędników. Jego umiejętność dopasowywania treści szkoleń do potrzeb danej grupy sprawia, że uczestnicy zawsze odchodzą z wydarzenia z nową wiedzą i motywacją do działania.

Jego wyjątkowa zdolność do empatii pozwala mu tworzyć atmosferę zaufania i akceptacji, co jest kluczowe podczas pracy nad umiejętnościami miękkimi. Nie tylko przekazuje teorię, ale również inspiruje uczestników do praktycznych działań i refleksji. Jego szkolenia są interaktywne i angażujące, co pomaga uczestnikom w skutecznym przyswajaniu materiału.

Ekspert posiada również certyfikaty z dziedziny coachingu oraz komunikacji międzyludzkiej, co dodatkowo podkreśla jego kompetencje jako trenera. Jego umiejętność słuchania, zadawania trafnych pytań i pomagania uczestnikom odkrywać ich własne potencjały jest niezastąpiona podczas indywidualnych sesji coachingowych.

Dzięki swojemu doświadczeniu i pasji do pracy, jest idealnym wyborem jako trener do szkoleń z zakresu umiejętności miękkich. Jego pozytywne podejście, zaangażowanie i profesjonalizm gwarantują skuteczne i inspirujące szkolenia, które pozostawiają trwały wpływ na uczestnikach.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

**Materiały dydaktyczne** [autorski podręcznik Uczestnika szkolenia, materiały dodatkowe wykorzystywane podczas warsztatów praktycznych]

**Materiały piśmiennicze** [notatnik, długopis]

### Warunki uczestnictwa

ZGŁOSZENIE NA USŁUGĘ

Rezerwacji miejsca szkoleniowego można dokonać za pośrednictwem BUR.

### Informacje dodatkowe

- uczestnictwo w szkoleniu,
- materiały dydaktyczne [autorski podręcznik Uczestnika szkolenia, materiały dodatkowe wykorzystywane podczas warsztatów praktycznych]
- materiały piśmiennicze [notatnik, długopis]
- dyplom potwierdzający ukończenie szkolenia
- konsultacje poszkoleniowe
- każdy z Uczestników otrzyma indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia otwarte organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER
- oraz serwisy kawowe i obiadowe (nie obejmuje noclegu).

## Adres

ul. św. Tomasza 34/A

31-023 Kraków

woj. małopolskie

Szkolenia w Krakowie najczęściej realizujemy w Hotel\*\*\* Campanile.

W szczególnych przypadkach Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca szkolenia na obiekt o tym samym lub wyższym standardzie i nie stanowi to zmiany warunków umowy.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

## Kontakt



**Angelika Poznańska**

**E-mail** [info@szkolenia-semper.pl](mailto:info@szkolenia-semper.pl)

**Telefon** (+48) 570 590 060