

Follow Future Group
Sp. z o.o.

Budowanie odporności psychicznej własnej i zespołu

Numer usługi 2024/08/14/159076/2265442

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 04.02.2025 do 05.02.2025

2 398,50 PLN brutto

1 950,00 PLN netto

149,91 PLN brutto/h

121,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie dedykowane jest:</p> <p>Menedżerom: którzy chcą pomóc swoim zespołom budować odporność psychiczną, przeciwdziałać zjawiskom wypalenia zawodowego wśród swoich pracowników oraz zmniejszyć rotację wynikającą z przeciążenia psychicznego.</p> <p>Specjalistom: chcącym zachować własny dobrostan psychiczny, lepiej radzić sobie ze stresem, dbać o integrację pracy i życia osobistego, odczuwać większą satysfakcję z pracy.</p> <p>Liderom: pomagającym innym w kryzysach i trudnościach, chcącym przeciwdziałać zjawiskom przemocy i mobbingu w organizacji.</p> <p>Usługa adresowana jest do osób, dla których przedmiotowe szkolenie zostało zaplanowane w kwestionariuszu autodiagnozy.</p>
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	28-01-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest rozwinięcie umiejętności budowania odporności psychicznej u siebie i w zespołach, z którymi uczestnicy pracują.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Zrozumienie znaczenia dobrostanu psychicznego: Uczestnicy poznają, jak dobrostan psychiczny wpływa na efektywność pracy, zadowolenie pracowników i ich zaangażowanie. Szkolenie umożliwi menedżerom, liderom i specjalistom zrozumienie, jak dbałość o zdrowie psychiczne pracowników może przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, obniżyć poziom stresu i zmniejszać rotację pracowników</p> <p>Wyposażenie w narzędzia i techniki pomocy psychologicznej: Uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę na temat technik radzenia sobie ze stresem, metod autoterapii oraz sposobów wspierania dobrostanu psychicznego w zespole. Szkolenie ma na celu nauczenie, jak rozpoznawać wczesne objawy wypalenia zawodowego i jak stosować narzędzia autoterapii poznawczo-behawioralnej, aby poprawić swoje funkcjonowanie psychiczne.</p>	<p>Uczestnik potrafi zdefiniować pojęcie dobrostanu psychicznego i wyjaśnić jego znaczenie dla organizacji.</p> <p>Uczestnik potrafi wymienić co najmniej trzy skutki braku dbałości o dobrostan psychiczny pracowników.</p> <p>Uczestnik jest w stanie zaproponować strategię wspierania dobrostanu psychicznego w zespole.</p> <p>Uczestnik potrafi opisać i zastosować podstawowe techniki autoterapii w modelu poznawczo-behawioralnym.</p> <p>Uczestnik potrafi wskazać odpowiednie narzędzia prewencji wypalenia zawodowego.</p> <p>Uczestnik jest w stanie rozpoznać sytuacje, w których konieczne jest zaangażowanie specjalisty.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem i wypaleniem: Uczestnicy nauczą się, jak rozpoznawać i zarządzać stresem oraz jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu, zarówno u siebie, jak i w zespole. Szkolenie oferuje techniki i narzędzia, takie jak trening relaksacji, praktyka uważności, i postawy wdzięczności, które pomagają budować odporność psychiczną.</p>	<p>Uczestnik potrafi zidentyfikować objawy stresu i wypalenia zawodowego.</p> <p>Uczestnik zna techniki relaksacyjne oraz praktyki uważności i potrafi je stosować.</p> <p>Uczestnik rozumie znaczenie relacji międzyludzkich i wdzięczności w budowaniu odporności psychicznej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Budowanie integracji pracy i życia osobistego: Uczestnicy poznają różne modele zarządzania równowagą między pracą a życiem osobistym, co pozwoli im na bardziej świadome podejście do swoich obowiązków zawodowych i osobistych. Szkolenie ma na celu zwiększenie satysfakcji z pracy poprzez zrozumienie, jak wartości osobiste mogą być realizowane w kontekście zawodowym.</p>	<p>Uczestnik potrafi wyjaśnić różnice między modelami „work-life balance” a „work-life integration”.</p> <p>Uczestnik potrafi zidentyfikować własne wyzwania związane z integracją pracy i życia osobistego.</p> <p>Uczestnik umie zastosować przynajmniej jedno narzędzie do zarządzania integracją pracy i życia osobistego.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Wykorzystanie wartości osobistych w budowaniu satysfakcji z pracy: Szkolenie pomaga uczestnikom zidentyfikować i wykorzystać swoje wartości osobiste, aby zwiększyć poczucie sensu i zadowolenia z pracy. Uczestnicy dowiedzą się, jak logoterapia i inne techniki mogą pomóc w integrowaniu ich wartości z codziennym życiem zawodowym.</p>	<p>Uczestnik potrafi zidentyfikować swoje kluczowe wartości osobiste i ich rolę w pracy.</p> <p>Uczestnik potrafi wyznaczyć cele zawodowe zgodne ze swoimi wartościami.</p> <p>Uczestnik jest w stanie zastosować techniki logoterapii do zwiększenia satysfakcji z pracy.</p>	<p>Prezentacja</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Certyfikat

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

Ramowy program szkolenia.

Moduł 1: Dobrostan w organizacji

- Przedstawienie badań nad dobrostanem oraz jego wagi jako czynnika biznesowego.

- Poznanie dobrych praktyk w organizacji dla budowania dobrostanu pracowników.
- Diagnoza trudności i problemów z zachowaniem dobrostanu psychicznego.
- Omówienie przykładów biznesowych i klinicznych dla zobrazowania z czym mierzą się pracownicy dziś.
- Zrozumienie czym jest stres technologiczny i jak wpływa na środowisko pracy.

Narzędzia:

- **Kwestionariusz dobrostanu w organizacji:** Diagnoza aktualnego dobrostanu pracowników w organizacji oraz przestrzeni do poprawy w jego budowaniu.
- **Studium przypadku:** Wysłuchanie relacji pracowników doświadczających negatywnych skutków pracy.
- **Burza mózgów:** Wypracowanie kreatywnych rozwiązań dla budowania odporności w obliczu technostresu.

Moduł 2: Samopomoc psychologiczna

- Nauka podstaw pierwszej samopomocy psychologicznej w obszarze budowania dobrostanu.
- Zdobywanie narzędzi prewencji wypalenia i budowania własnej odporności psychicznej.
- Przedstawienie założeń autoterapii w oparciu o model poznawczo behawioralny.
- Zrozumienie roli pomocy psychologicznej oraz jej ograniczeń.
- Poznanie możliwości szukania pomocy, czyli gdzie, kiedy i jakiego specjalistę zaangażować.
- Wyposażenie w podstawowe narzędzia auto-coachingu.

Narzędzia:

- **Model REBT:** Narzędzie autoterapii poznawczo-behawioralnej Alberta Ellisa
- **Model ORACLE:** Warsztat zespołowego wypracowywania rozwiązań budujących odporność.
- **Piramida Diltsa:** Diagnoza własnego potencjału oraz deficytów.
- **Technika Walta Disneya:** Praca z wizją i wypracowywanie kreatywnych rozwiązań.

Moduł 3: Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem

- Analiza zagrożeń płynących z przewlekłego stresu.
- Diagnoza wczesnych objawów wypalenia zawodowego.
- Poznanie idei uważności i jej wpływu na funkcjonowanie psychiczne.
- Zrozumienie jaką rolę w zachowaniu dobrostanu psychicznego pełnią relacje.
- Wdzięczność jako postawa budująca odporność psychiczną.

Narzędzia:

- **Trening relaksacji:** Warsztat pracy z oddechem i ciałem.
- **Praktyka uważności:** Podstawy technik uważności i ich zastosowanie w pracy.
- **Warsztat wdzięczności:** Praktyka kształtowania postawy wdzięczności na co dzień.

Moduł 4: Czy praca może dawać szczęście?

- Zrozumienie zależności między pracą a życiem osobistym modeli „work life balance” i „work life integration”.
- Poznanie różnic w kulturowym rozumieniu szczęścia i zdefiniowanie szczęścia w pracy.
- Nauka podstawowych założeń logoterapii (terapii sensem) i jej wykorzystanie w codziennym życiu osobistym i zawodowym.
- Diagnoza wartości osobistych i zbadanie poziomu ich realizacji w pracy.

Narzędzia:

- **Warsztat realizatora dźwięku:** Praktyczne narzędzie do zarządzania integracją pracy i życia osobistego.
- **Auto logoterapia:** Narzędzia logoterapeutyczne do zastosowania w życiu zawodowym.
- **Kwestionariusz wartości:** Zbadanie deklarowanego systemu wartości i poziomu jego realizacji w pracy.

Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
-------------------------	------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 398,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	149,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne

- materiały warsztatowe, wykorzystywane podczas usługi,
- notesy, teczki i długopisy

Informacje dodatkowe

Szkolenie może być przeprowadzone także dla jednej firmy w dedykowanej, zamkniętej formule lub formie zdalnej. Zapraszamy:-)

Prosimy o kontakt w celu ustalenia szczegółów.

Adres

Wrocław

Wrocław

Kontakt



Alicja Malinowska

E-mail biuro@followfuturegroup.pl

Telefon (+48) 794 040 018