



Szkoła Męskiego  
stylu Agnieszka  
Świąt-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

## Radzenia sobie ze stresem

Numer usługi 2024/09/03/20306/2291291

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 04.10.2024 do 04.10.2024

900,00 PLN brutto

731,71 PLN netto

112,50 PLN brutto/h

91,46 PLN netto/h

## 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>	od 1 do 30
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	03-10-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Zdobycie certyfikatu

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
zasób wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych	punktacja	Test teoretyczny

# 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

## Trening radzenia sobie ze stresem

1. Czym jest stres, jak powstaje i kiedy staje się zagrożeniem – poznaj proces powstawania stresu.

2. Źródła stresu: trudna rozmowa, presja czasu, natłok spraw, konflikty w domu, wyzwania stawiane w szkole, relacje z rówieśnikami- zazdrość, porównywanie, media społecznościowe

3. Jakie potrzeby, przekonania, wartości kryją się pod doświadczeniem stresu w różnych sytuacjach?

4. Stres objawia się w ciele i w Twojej głowie – jak rozpoznawać stresory i odpowiednio reagować na pierwsze sygnały stresu?

5. Skutki długotrwałego napięcia i stresu – do czego może doprowadzić funkcjonowanie w warunkach chronicznego stresu?

## 6. Ćwiczenia

1. Twój styl radzenia sobie w trudnych sytuacjach – autodiagnoza.

2. Konflikt, presja czasu, posiadanie dużej odpowiedzialności, wystąpienia publiczne - co

zrobić aby umiejętnie posługiwać się wszystkimi stylami adekwatnie do sytuacji i celu jaki chcesz, uzyskać.

3. 6 kroków radzenia sobie ze stresem - autorskie narzędzie, które pomoże Ci zamienić niepokój w mobilizację i ukierunkować się na konstruktywne działanie.

4. Co zrobić, żeby nie przenosić emocji i stresu z domu do szkoły ?

5. Co sprawia, że niektórzy ludzie lepiej radzą sobie z emocjami i stresem niż inni?

6. Techniki oddechowe – jak pracować oddechem, by skutecznie regulować własną reakcję stresową.

7. Techniki relaksacyjne - sposób na rozluźnienie po ciężkim dniu i redukcję napięcia mięśni w reakcji na stres

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Radzenia sobie ze stresem	Agnieszka Świst-Kamińska	04-10-2024	09:00	16:00	07:00
<b>2 z 2</b> Radzenie sobie ze stresem	-	04-10-2024	16:00	17:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	731,71 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,46 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Agnieszka Świst-Kamińska

mgr Pedagogiki, z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, na codzień pracuje jako coach i pedagog z osobami z niepełnosprawnością jak i klientem indywidualnym. Szkolenia grupowe prowadzi od 10 lat

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

notes, , teczka ofertowa i długopis

skrypty ze szkolenia

## Warunki techniczne

,nie przerwany dostęp do internetu

## Adres

Warszawa 175

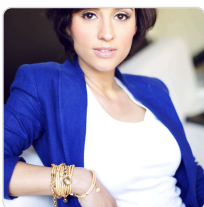
01-470 Warszawa

woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- dostęp do przerwy kawowej

## Kontakt



### Agnieszka Świst-Kamińska

**E-mail** [office@szkolameskiegostylu.pl](mailto:office@szkolameskiegostylu.pl)

**Telefon** (+48) 513 125 202