



ASK Szkolenia
Rozwój Dotacje
Agnieszka Skupio



Odporność na stres z Mindfulness - szkolenie w obecności koni

Numer usługi 2024/09/04/161221/2293927

📍 Zajączkowo-Huby / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 12.10.2024 do 13.10.2024

3 444,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

215,25 PLN brutto/h

175,00 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 | Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób chcących wiedzieć jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem i wypaleniem zawodowym, dla osób chcących przeprowadzić analizę indywidualnych stresorów oraz stworzyć własną strategię prozdrowotną i zapobiegającą wypaleniu zawodowemu. |
| Minimalna liczba uczestników | 6 |
| Maksymalna liczba uczestników | 15 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 16 |
| 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

Szkolenie pokazuje różne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz stresem w pracy. Uczestnicy dowiedzą się czym jest stres, jakie są przyczyny jego powstawania oraz jakie są wzorce reakcji na stres.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|--------------------------------------|
| Rozpoznanie własnych reakcji na stres, zrozumienie reakcji własnego ciała; | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Poznanie stylów i strategii radzenia sobie ze stresem; | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Znajomość symptomów stresu oraz konsekwencji długotrwałego stresu; | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Poznanie metod radzenia sobie ze stresem oraz nabycie umiejętności korzystania z zaprezentowanych technik; | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Poznanie poziomu satysfakcji zawodowej; | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Nabycie umiejętności rozluźniania ciała oraz czucia różnicy między napięciem a rozluźnieniem; | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Poznanie oraz nabycie umiejętności zmiany myślenia, postrzegania stresu i sytuacji trudnych na pozytywne i możliwe do zmiany; | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Uświadomienie sobie własnych zasobów i siatki wsparcia, które można wykorzystywać w sytuacji stresu; | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Poznanie sposobów przeciwdziałania wystąpieniu stresu poprzez wcześniejsze planowanie. | Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

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

Moduł 1: Mindfulness

Mindful Poprzez Obecność

Obecność koni jako terapeutyczne narzędzie.

Ćwiczenia skoncentrowane na obserwacji i doświadczaniu teraźniejszości.

Mindful Odczuwanie Spokoju

Praktyki mindfulness dostosowane, skierowane na odczuwanie spokoju.

Wykorzystanie koni jako przewodników do zanurzenia się w chwilach relaksu.

Mindful Oddychanie i Zwalnianie Napięć

Ćwiczenia oddechu i mindful breathing, pomagające w zrelaksowaniu ciała i umysłu.

Zastosowanie oddechu jako narzędzia do redukcji napięć i stresu.

Moduł 2: Wzmacnianiu Odporności Psychicznej

Praktyki Wzmacniania Odporności

Techniki wspomagające budowanie odporności psychicznej.

Ćwiczenia skupione na zrozumieniu i akceptacji trudności w sposób uważny.

Akceptacja Wyzwań – praca z Koniem jako Partnerem

Wykorzystanie koni jako partnerów w mindful akceptacji życiowych wyzwań.

Praktyki skoncentrowane na elastycznym podejściu do trudności.

Znajdowanie Siły

Odnajdywanie siły w trudnych momentach.

Ćwiczenia z koniem skierowane na budowanie psychicznej wytrzymałości.

Moduł 3: Poprawianie Jakości Relaksu

Relaksacja

Uczestnicy będą prowadzeni przez praktyki relaksacji z udziałem koni.

Wykorzystanie interakcji z koniem do maksymalnego odprężenia ciała i umysłu.

Odczuwanie Przyjemności z Chwil Spokoju

Praktyki uważności skierowane na świadome doświadczanie przyjemności z chwil spokoju.

Ćwiczenia z koniem jako sposobność do czerpania radości z relaksacyjnych momentów.

Przemiana Napięć w Stan Zrównoważenia

Transformacja napięć i stresu.

Praktyki ukierunkowane na osiągnięcie głębokiego stanu relaksacji.

Moduł 4: Tworzenie Indywidualnej Strategii Radzenia Sobie ze Stresem

Analiza Indywidualnych Źródeł Stresu

Uczestnicy identyfikują swoje indywidualne źródła stresu z pomocą.

Ćwiczenia skupione na świadomym spojrzeniu na czynniki wywołujące stres.

Planowanie Strategii Radzenia Sobie

Praktyczne narzędzia mindfulness do konstruowania indywidualnej strategii radzenia sobie ze stresem.

Wykorzystanie koni jako wsparcia w planowaniu konkretnych kroków.

Mindful Wdrażanie Strategii w Codziennym Życiu

Praktyki skierowane na mindful wdrażanie opracowanej strategii w rzeczywistych sytuacjach.

Interakcje z koniem jako symulacja życiowych sytuacji wymagających zastosowania strategii.

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 | 3 444,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 2 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 215,25 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 175,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Łaszcz

Psycholog, doradca zawodowy, trener i coach. Certyfikowany facylitator procesów rozwojowych w formule Horse Assisted Education. Od 2011r. wspiera w rozwoju osoby indywidualnej organizacje. Pracuje w obszarach myśli, przekonań, wartości, emocji oraz psychosomatyki.

Realizuje autorskie warsztaty pracując m.in. w oparciu o:

Horse Assisted Education (HAE) - unikalne narzędzie w szkoleniach biznesowych, umożliwiające uczestnikom rozwijanie umiejętności przywództwa, komunikacji i budowania efektywnych zespołów poprzez interakcje z końmi. Nonviolent Communication (NVC) - kluczowy nurt współczesnej psychologii, umożliwiający uczestnikom

szkoleń doskonalenie umiejętności empatii, skutecznego rozwiązywania konfliktów i budowania pozytywnych relacji w środowisku biznesowym.

Teorię poliwalgalną - model pozwalający na lepsze zrozumienie reakcji emocjonalnych, zarządzanie stresem oraz tworzenie zdrowszych relacji interpersonalnych. Prowadzi konsultacje indywidualne dla osób, które poszukują ścieżki rozwoju, chcą poszerzać swoją świadomość lub znalazły się w kryzysowej sytuacji, mają poczucie, że nie mogą ruszyć z miejsca,

doświadczają trudności, wypalenia zawodowego, obciążenia emocjonalnego, problemów ze skupieniem uwagi, wysokim napięciem, lękiem oraz trudnościami w kontaktach międzyludzkich.

Posiada ponad 10-cio letnie doświadczenie biznesowe w obszarze zarządzania projektami, tworzenia zespołów i zarządzania zespołem, w tym zespołem rozproszonym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

ćwiczenia w formie drukowanej

Warunki uczestnictwa

wygodny strój

Adres

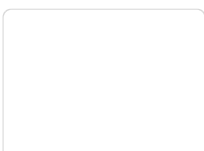
Zajączkowo-Huby
62-045 Zajączkowo-Huby
woj. wielkopolskie

stajnia Zadora

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Skupio

E-mail agnieszka.skupio@ask-szkolenia.pl



Telefon (+48) 533 856 555