



## Trening radzenia sobie ze stresem i emocjami

Numer usługi 2024/09/05/159075/2295281

959,40 PLN brutto

780,00 PLN netto

119,93 PLN brutto/h

97,50 PLN netto/h

PRZEDSIĘBIOSTWO  
WIELOBRANŻOWE  
TAMARI TAMARA  
DUŠKO; TAMARA  
Tamara Duško (  
wspólnik spółki  
cywilnej)



- 📍 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 8 h
- 📅 09.10.2024 do 09.10.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Identyfikator projektu</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do osób, które często czują się przytłoczone, zestresowane, także do osób, którym brakuje siły i energii do stawiania czoła nowym wyzwaniom.  Usługa adresowana jest również do Uczestników Projektu MP.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Dzięki szkoleniu uczestnik nabyte i rozwinie praktyczne umiejętności redukcji stresu, radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Uświadomi sobie, jak ważne jest zrozumienie znaczenia własnych emocji, opanowanie technik ułatwiających kontrolowanie stresu oraz metod pozwalających na długofalowe radzenie sobie ze stresem.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozwija umiejętności zarządzania własnymi emocjami	Uczestnik nazywa swoje emocje i uczy się z nimi radzić	Obserwacja w warunkach symulowanych
Radzi sobie w sytuacjach stresujących	Odpowiednio reaguje na stresujące sytuacje	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zwiększenia świadomość własnych mechanizmów wywołujących stres	Zna czynniki stresogenne	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, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

I Dzień (8 godzin)

- Prawda i mity na temat stresu. Dlaczego stres wcale nie jest taki zły?
- Pozytywne nastawienie psychiczne, jako kluczowy czynnik w trudnych sytuacjach. Co myślimy o stresie? Czy warto to zmienić?
- Kiedy stres jest negatywny, a kiedy pozytywny?
- Techniki wzmacniające pozytywny wydzźwięk stresu.
- Co dobrego daje nam stres? Najnowsze badania naukowe.
- Czym jest stres – eustres i dystres, źródła stresu, diagnoza doświadczanego poziomu stresu
- Autodiagnoza w zakresie preferowanego stylu radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach.
- Techniki redukujące napięcie wynikające z doświadczanego stresu oraz niwelujące niepożądane oznaki stresu.
- Rozwijanie w sobie odporności na stres – fizjologiczna, psychologiczna i społeczna odporność.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 1</b> Trening radzenia sobie ze stresem i emocjami	Monika Maja Pujszo	09-10-2024	08:00	16:00	08:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	959,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	119,93 PLN
Koszt osobogodziny netto	97,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1





## Monika Maja Pujszo

- Politechnika Gdańska – magister inżynier hydrotechniki,
- Uniwersytet SWPS – magister psychologii,
- Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach – terapeuta II stopnia TSR,
- Reiss Profile Master - certyfikat RMP (Reiss Motivation Profile) i RSMP,
- Certyfikowany Coach ICF,
- Certyfikowany facylitator Action Learning.
- Certyfikowany facylitator Design Thinking

### Doświadczenie:

- szkolenia rozwijające kompetencje psychologiczne: osobiste, społeczne, menedżerskie,
- ocena kompetencji pracowników (Assessment i Development Center, ocena 360 stopni),
- doradztwo biznesowe w temacie psychologicznych zagadnień,
- coaching, planowanie rozwoju zawodowego i osobistego.

Najwięcej satysfakcji czerpie z długofalowej współpracy z klientami, podczas której może przyglądać się i wspierać zmiany zachodzące w obszarze zarządzania ludźmi oraz kształtować procesy w organizacjach. Pracuje w nuncie psychologii pozytywnej, dbając przede wszystkim o dobrostan osób, które we współpracy z nią poszerzają zakres swoich kompetencji i umiejętności.

Trenerka przeprowadziła szkolenia z tematyki „Radzenie sobie ze stresem” dla następujących organizacji:

- STORA ENSO Poland S.A.
- Grupa LOTOS S.A.
- Energa-Operator S.A.
- Polkomtel S.A.
- Marbud S.A.
- Urząd Miasta Gdańska
- ponad 15 szkoleń otwartych finansowanych ze środków Unii Europejskiej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają wypracowane na szkoleniu materiały.

Przez godzinę rozumie się godzinę dydaktyczną (45min) czyli 8 godzin szkoleniowych to 6h zegarowych.

## Warunki techniczne

Pracujemy na platformie ZOOM. Linki do połączenia zostaną przesłane uczestnikom.

Komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB, łącze internetowe minimum 10 kb/s,

Przeglądarki internetowe np. Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+,Chrome 30+, MacOS: Safari 7+, Firefox 27+,Chrome 30+, Linux: Firefox 27+, Chrome 30

Łącze internetowe: prędkość pobierania min 512 kbps.

# Kontakt



**Tamara Duško**

**E-mail** [tamari.dusko@gmail.com](mailto:tamari.dusko@gmail.com)

**Telefon** (+48) 600 826 340