



ZEBRA EDUKACJA
Brak ocen dla tego dostawcy

**RADZENIE SOBIE ZE STRESEM. ZEBRA® -
nowy wymiar szkoleń opartych na
neuronaukach, neurodydaktyce i
mnemotechnikach. Po szkoleniu dostęp do
grupy coachingowej online i konsultacji
dotyczących wyzwań wdrożeniowych.
(Również dla Uczestników Projektu
Kierunek – Rozwój)**

Numer usługi 2024/09/11/168421/2304668

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 22.10.2024 do 31.10.2024

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

95,24 PLN brutto/h

95,24 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”. Szkolenie jest dedykowane wszystkim, którzy chcą skutecznie radzić sobie ze stresem i ryzykiem wypalenia zawodowego. Jest skierowane do menedżerów, właścicieli firm, liderów, handlowców, specjalistów z różnych dziedzin oraz innych osób chcących rozwijać kompetencje związane z radzeniem sobie ze stresem. W szkoleniu mogą brać udział zarówno osoby bez doświadczenia w tym zakresie, jak i te posiadające już doświadczenie. Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	08-10-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	21

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji w zrozumieniu stresu i radzeniu sobie z nim oraz ryzykiem długotrwałego stresu. WHO przewiduje, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie. Wzrost prób samobójczych i poczucie osiągnięcia granic możliwości sprawiają, że umiejętność radzenia sobie ze stresem staje się kluczowa. Uczestnicy otrzymują książkę i dostęp do wideoteki z filmikami ułatwiającymi codzienne wdrożenie wiedzy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>MODUŁ 1. WPROWADZENIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Charakteryzuje zjawisko stresu, opisując jego objawy, przyczyny oraz skutki.• Stosuje w symulowanych sytuacjach metody zwiększania poziomu zapamiętywania i wdrożenia poznanych technik, wykorzystując wskazówki omówione podczas szkolenia.• Demonstruje autodiagnozę i techniki uważności poprzez przeprowadzanie pierwszych ćwiczeń.• Rozróżnia zastosowania sztucznej inteligencji (AI) w radzeniu sobie ze stresem.• Analizuje wpływ fizyki molekularnej na zrozumienie zjawiska stresu.• Argumentuje, jak energia intencji wpływa na nasze myśli i słowa, oraz demonstruje praktyczne zastosowanie tej wiedzy w codziennym życiu.	<p>Weryfikacja efektów uczenia się:</p> <p>Pre-test wypełniony przed rozpoczęciem szkolenia.</p> <p>Post-test: uczestnik wypełnia po zakończeniu szkolenia.</p> <p>Porównywanie wyników pre i post-testu celem sprawdzenia poziomu przyswojenia wiedzy.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Ogólne efekty. Po ukończeniu szkolenia, uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charakteryzuje zjawisko stresu, jego przyczyny, objawy oraz techniki radzenia sobie z nim. • Rozróżnia różne rodzaje stresu i ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. • Uzasadnia znaczenie wiedzy z neuronauk i psychobiologii w praktycznym zarządzaniu stresem. • Stosuje poznane techniki w symulowanych sytuacjach, demonstrując ich skuteczność. • Argumentuje wpływ energii intencji na codzienne życie, demonstrując praktyczne zastosowania. • Analizuje skutki długofalowego stresu i proponuje strategie zaradcze. • Demonstruje techniki medytacyjne i oddechowe, pokazując ich wpływ na redukcję stresu. • Stawia hipotezy dotyczące efektywności różnych technik zarządzania stresem, poddając je weryfikacji w praktyce. • Posługuje się różnymi narzędziami i technikami radzenia sobie ze stresem, dostosowując je do indywidualnych potrzeb i sytuacji. 	<p>Weryfikacja efektów uczenia się: Pre-test wypełniony przed rozpoczęciem szkolenia. Post-test: uczestnik wypełnia po zakończeniu szkolenia. Porównywanie wyników pre i post-testu celem sprawdzenia poziomu przyswojenia wiedzy.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

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?

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?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i coachingu od walidacji.

Program

Szkolenie pomaga lepiej zrozumieć zjawisko stresu w kontekście współczesnego „pędzącego” świata i wyzwań związanych z codziennością. Uczestnicy głębiej poznają anatomię stresu i jego działanie na poziomie molekularnym, co zwiększa motywację i determinację do wykonywania ćwiczeń na szkoleniu oraz praktykowania określonych zachowań po szkoleniu w codziennym życiu.

Uczestnicy po szkoleniu lepiej charakteryzują czynniki pogłębiające stres, dążąc do lepszego planowania swoich reakcji, które chronią przed jego narastaniem. Na szkoleniu ćwiczą różne techniki radzenia sobie ze stresem, aby każdy mógł wybrać te, które będzie mógł realizować z największym zaangażowaniem, bez wewnętrznych oporów, które w praktyce zmniejszają szanse na skuteczne wdrożenie. Dzięki odpowiednio przygotowanym ćwiczeniom i wieloletniej praktyce trenera, uczestnicy szybciej wchodzą w praktykę wdrożeniową. Doświadczają, że kluczową siłą w radzeniu sobie ze stresem jest autodiagnoza i trening uważności. Analizują przypadki związane z różnymi konsekwencjami stresu, prawdopodobieństwem jego wystąpienia i skutkami dla zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Podczas szkolenia analizujemy skuteczność regularnego monitorowania i rozpoznawania zjawiska stresu oraz jego wpływu na codzienność. Uczestnicy ćwiczą umiejętność stosowania różnych mechanizmów i narzędzi analitycznych, takich jak VUCA, SWOT i ZEBRA®, oraz zastosowanie tych narzędzi w praktyce. Omawiamy wyzwania i bariery w radzeniu sobie ze stresem oraz analizujemy zachowania i postawy ludzi w obliczu stresu. Zwiększamy zaangażowanie i świadomość uczestników szkolenia, aby mogli skutecznie identyfikować i reagować na różne zagrożenia związane ze stresem w swoim codziennym życiu, zarówno prywatnym, jak i zawodowym.

MODUŁ 1. WPROWADZENIE

- Powitanie uczestników, wprowadzenie do szkolenia, jak będziemy pracować, program szkolenia, pre test.
- Prosta technika oddechowa na START.
- Zjawisko stresu, co o nim wiemy?
- Dlaczego możesz mi zaufać w zakresie radzenia sobie ze stresem?
- Dla kogo jest to szkolenie i jak jest zbudowane?
- Jak skutecznie zwiększać poziom zapamiętywania i wdrożenia?
- Autodiagnoza i uważność. Pierwsze ćwiczenia.
- Sztuczna inteligencja (AI artificial Intelligence) w radzeniu sobie ze stresem
- Fizyka molekularna w lepszym rozumieniu zjawiska stresu.
- Energia intencji. Czy każda myśl i słowo mają swoją energię-wibrację.

MODUŁ 2. ANATOMIA STRESU

- Neuronauki, trochę wiedzy o mózgu, falach mózgowych i autodiagnozie myślenia
- Jak działa stres na poziomie molekularnym?
- Po co nam wiedza z zakresu psychobiologii?
- Lęki i strachy jak sobie z nimi poradzić?
- EU i DY stres oraz inna wiedza o stresie
- Jakie mogą być skutki długofalowego stresu?
- Stres w miejscu pracy
- Syndrom wypalenia zawodowego

MODUŁ 3. TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- Czy religia może pomóc?
- Zjawisko czasu
- Księżniczka technik radzenia sobie ze stresem- sztuka oddychania.
- Pisanie ekspresyjnie – ekspresive writing.
- Trening autogenny Schulza.
- Przed snem
- Wybaczenie i wdzięczność
- Celebrowanie TU i TERAZ
- Królowa technik radzenia sobie ze stresem- Medytacja.

MODUŁ IV. MEDYTACJA – szerzej

- Która historia medytacji.
- Medytacja w chrześcijaństwie.
- Postawa siedząca w medytacji w nurcie zen.

Zakończenie szkolenia, post test, zaproszenie do spotkań w otwartej grupie specjalnie założonej dla uczestników szkoleń w Systemie ZEBRA Edukacja w celu wsparcia w procesie wdrożenia po zakończonym szkoleniu.

Udzielenie uczestnikom dostępu do ebooka autorstwa trenera prowadzącego szkolenie Roberta Chojnackiego WYGRAJ ZE STRESEM. PROSTE METODY WIELKA ZMIANA.

Dostęp do specjalnie przygotowanych filmów video dla uczestników tego szkolenia, które mogą być bardzo dobrym wsparciem w indywidualnej praktyce wdrożeniowej dla każdego uczestnika.

Zajęcia prowadzone w godzinach dydaktycznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Moduł 1. Wprowadzenie	Robert Chojnacki	22-10-2024	08:00	13:30	05:30
2 z 5 Moduł 2. Anatomia stresu	Robert Chojnacki	22-10-2024	13:30	16:00	02:30
3 z 5 Moduł 3. Techniki radzenia sobie ze stresem	Robert Chojnacki	23-10-2024	08:00	13:30	05:30
4 z 5 Moduł 4. Medytacja – szerzej 13.30 – 15.00	Robert Chojnacki	23-10-2024	13:30	15:00	01:30
5 z 5 Moduł zakończenie	Robert Chojnacki	23-10-2024	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	95,24 PLN
Koszt osobogodziny netto	95,24 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Chojnacki

Moja ścieżka rozwoju zawodowego prowadzi od Handlowca do Dyrektora Sprzedaży w sektorze budownictwa, telekomunikacji i bankowości. Zarządzałem jednymi z największych biznesowych wdrożeń edukacyjnych w Polsce. Jestem autorem wielu szkoleń, projektów wdrożeniowych i programów edukacyjnych. Od 23 lat prowadzę warsztaty i szkolenia, w których wzięło udział kilkanaście tysięcy osób, między innymi w zakresie sprzedaży, marketingu i zarządzania, w tym motywowania, coachingu i radzenia sobie ze stresem. Prowadzę szkolenia, warsztaty oraz sesje coachingowe dla pojedynczych osób, małych i dużych grup (100-200 osób). W latach 2009–2017 zarządzałem kluczowymi projektami Sandler Selling System® i Sandler Management Solutions® w Polsce (światowy lider podnoszenia efektywności w sprzedaży) w sektorze korporacyjnym i MSP, z określaniem celów i KPI. Od kilku lat promuję zwiększanie efektywności poprzez tworzenie wewnątrz organizacji kultury zarządzania w oparciu o specjalny system zebrzań, na podstawie autorskiego programu System Edukacji Menedżerskiej ZEBRA® (www.zebraedukacja.pl). Od kilku lat prowadzę różne działania w zakresie skutecznej ochrony zdrowia psychicznego; książka, szkolenia, seminaria, konferencje, sesje indywidualne oraz materiały dydaktyczne w formie komiksów, kolorowanek itp. Prowadzę szkolenia z zastosowaniem wiedzy z zakresu neuronauk, w tym psychofizjologii wzroku i metod skuteczniejszego zapamiętywania. Realnie pomagam przełożyć teorię na praktyczne umiejętności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasze materiały szkoleniowe stanowią fundament sukcesu naszych szkoleń. Stworzone z myślą o uczestnikach, łączą funkcje notesu z miejscem na własne notatki, przykłady oraz scenariusze rozmów. Wykorzystują nasze ponad 20-letnie doświadczenie w tworzeniu materiałów edukacyjnych, opartych na współczesnej wiedzy z zakresu neuronauk, neurodydaktyki, psychofizjologii wzroku oraz mnemotechnik. Podczas szkoleń nasi trenerzy podpowiadają, jak zoptymalizować notowanie, aby zwiększyć poziom zapamiętywania o 20-30%, a nawet 40%.

Materiały te są niezwykle użyteczne nie tylko podczas szkoleń, ale również w codziennej pracy. Drukowane jednostronnie, zapewniają dużo miejsca na notatki i komentarze, co ułatwia późniejszy powrót do różnych technik i ich dostosowanie do indywidualnych potrzeb. Całość umieszczona w segregatorze umożliwia dodawanie dodatkowych materiałów, które mogą być pomocne w codziennej pracy. Taki sposób pracy z materiałami pokazuje uczestnikom, że szkolenie i rozwój kompetencji to proces, który powinien być kontynuowany.

Nasze materiały szkoleniowe to doskonale przemyślany i zaplanowany zestaw narzędzi, który pomaga uczestnikom nie tylko podczas samego szkolenia, ale także w codziennym życiu zawodowym i prywatnym. Zawierają one liczne opisy, które wykraczają poza samo zjawisko stresu, oferując praktyczne wskazówki dotyczące planowania, organizacji pracy i budowania relacji. Są to materiały, które wspierają rozwój zarówno zawodowy, jak i osobisty, pokazując holistyczne podejście do rozwoju różnych kompetencji.

Struktura materiałów szkoleniowych

Materiały są zbudowane w taki sposób, aby krok po kroku odzwierciedlały to, co dzieje się podczas szkolenia. Opisy w materiałach są często znacznie szersze niż te prezentowane na szkoleniu, co umożliwia uczestnikom poszerzenie swoich punktów widzenia również po jego zakończeniu.

Część logistyka pracy obejmuje wszystko, co jest ważne w dobrej organizacji zadań i wyzwań dnia, lepszym rozumieniu otaczającego nas świata i w procesie uczenia się różnych umiejętności zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Znajdują się tu obszernie opisy dotyczące:

- Świata 4.0 i jego wyzwań
- Dwóch płaszczyzn działania

- Dlaczego wspólnie ludzie muszą się nieustannie rozwijać
- Jak skuteczniej się uczyć

Materiały zawierają także specjalne miejsca na naukę rysowania oraz inne ćwiczenia rozwijające kompetencje analitycznego i kreatywnego myślenia. Rysowanie nie tylko wspomaga rozwój osobisty, ale także wzmacnia umiejętności przydatne w radzeniu sobie ze stresem. Niezwykle istotne jest poczucie własnej wartości, dlatego w materiałach znajduje się opis z naukowymi dowodami na to, że każdy z nas jest unikalną osobą pod względem genetycznym i osobowościowym.

Materiały obejmują również opisy dotyczące idei planowania, wzbogacone o przykłady planów dnia, znaczenie pozytywnego nastawienia i tabele do zwiększania efektywności w zarządzaniu swoimi celami - zadaniami, oparte na Systemie Edukacji Menedżerskiej ZEBRA®. System ZEBRA®, oparty na mnemotechnikach, pozwala szybciej zrozumieć całość oraz dokładniej przeanalizować szczegóły głównego celu.

W części dotyczącej anatomii stresu, materiały zawierają szczegółowe informacje na temat zjawiska stresu, jego fizjologii oraz technik radzenia sobie ze stresem. Opisane są tu zagadnienia takie jak:

- Czym jest stres i jak wpływa na nasze ciało i umysł
- Autodiagnoza i uważność w kontekście radzenia sobie ze stresem
- Wykorzystanie sztucznej inteligencji w radzeniu sobie ze stresem
- Fizyka molekularna i jej rola w lepszym rozumieniu stresu
- Energia intencji i wpływ myśli na nasze samopoczucie

W materiałach znajdują się również szczegółowe opisy dotyczące neuronauk, mózgu, fal mózgowych oraz technik autodiagnozy myślenia. Zawierają one informacje o tym, jak stres działa na poziomie molekularnym oraz dlaczego wiedza z zakresu psychobiologii jest przydatna. Opisane są także różne aspekty lęków, dystresu, stresu w miejscu pracy oraz syndromu wypalenia zawodowego.

Materiały zawierają opisy różnorodnych technik radzenia sobie ze stresem, takie jak:

- Sztuka oddychania
- Pisanie ekspresywne (expressive writing)
- Trening autogenny Schulza
- Medytacja

Korzyści z korzystania z materiałów szkoleniowych

Praca z naszymi materiałami szkoleniowymi jest satysfakcjonująca i efektywna. Umożliwiają one uczestnikom:

- Optymalizację sposobów notowania, co realnie zwiększa poziom zapamiętywania
- Powrót do omawianych technik i dostosowanie ich do swoich potrzeb
- Kontynuację procesu rozwoju kompetencji po zakończeniu szkolenia
- Holistyczne podejście do rozwoju zawodowego i osobistego
- Lepsze zarządzanie stresem i codziennymi wyzwaniami

Materiały szkoleniowe są integralną częścią naszych programów, zapewniając spójną całość, która wspiera uczestników na każdym etapie ich rozwoju. Dzięki nim uczestnicy mogą nie tylko zdobyć nowe umiejętności, ale także skutecznie je wdrażać i rozwijać w swojej codziennej pracy i życiu.

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe pocztą na 3 do 5 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe pocztą na 3 do 5 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Zajęcia prowadzone w godzinach dydaktycznych.

Warunki techniczne

Szkolenie będzie realizowane na platformie **ClickMeeting**

Każdy uczestnik szkolenia powinien mieć możliwość korzystania z komputera z dostępem do Internetu.

Ponieważ szkolenie prowadzone będzie na platformie opartej na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z ich najaktualniejszych oficjalnych wersji, takich jak Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge, Opera.

Szkolenie będzie się odbywać za pomocą aplikacji clickmeeting – przed szkoleniem Uczestnicy otrzymają linkna adres mailowy. Link do szkolenia jest ważny w czasie trwania usługi.

Specyfikacja techniczna ClickMeeting:

Rodzaj połączenia	Uczestnik (prędkość pobierania)	Prezenter (prędkość nadawania)
Dźwięk	512 kbps	512 kbps
Dźwięk + obraz SD	512 kbps + 1 Mbps	512 kbps + 1 Mbps
Dźwięk + obraz HD	512 kbps + 2 Mbps	512 kbps + 2 Mbps
Współdzielenie ekranu (Tryb LiteQ)	2 Mbps	2 Mbps
Współdzielenie ekranu (Tryb HighQ)	2 – 5 Mbps	2 – 5 Mbps
Współdzielenie ekranu (oparte na przeglądarce)	1 – 4 Mbps	1 – 4 Mbps

Aby uzyskać jak najlepszą jakość wideo należy się upewnić, że ma się dobre i stabilne łącze – najlepiej gdy się korzysta z prywatnego wifi lub połączenia kablowego i ma się minimum uruchomionych zakładek przeglądarki oraz aplikacji w tle. Nie należy pobierać i wysyłać dużych plików ani pobierać aktualizacji w trakcie wydarzenia.

Szkolenie prowadzone jest na żywo w czasie rzeczywistym.

Kontakt



Robert Chojnacki

E-mail robert.chojnacki69@gmail.com

Telefon (+48) 504 125 519