



Wykorzystanie potencjału osobistego w sytuacjach stresu

Numer usługi 2024/09/12/14574/2305534

1 097,00 PLN brutto

1 097,00 PLN netto

156,71 PLN brutto/h

156,71 PLN netto/h

Centrum
Edukacyjno
Consultingowe
CONCRET Anna
Urbańska



📍 Grudziądz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 14.10.2024 do 14.10.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Sprzedaż
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Osoby indywidualne Osoby prowadzącą działalność gospodarczą Przedsiębiorcy Menadżerowie Handlowcy Pracownicy działu sprzedaży Pracownicy biurowi Dział HR Inne
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	13-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do efektywnego zarządzania stresem oraz wykorzystania własnych zasobów w trudnych sytuacjach. Szkolenie rozwinię umiejętności identyfikacji źródeł stresu, technik radzenia sobie ze stresem, a także sposobów na optymalne wykorzystanie swojego potencjału w celu osiągnięcia lepszych wyników zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Uczestnicy nauczą się, jak utrzymać wysoką wydajność pod presją oraz jak przekształcać stres w motywację do działania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik nauczył się identyfikować czynniki wywołujące stres w życiu zawodowym i prywatnym.	Rozpoznaje czynniki wywołujące u niego stres.	Test teoretyczny
Opanował stosowanie technik relaksacyjnych.	Stosuje techniki redukcji stresu.	Test teoretyczny
Wykorzystuje stres jako motywację do działania.	Przekształca stres w działanie produktywnie i motywujące.	Test teoretyczny
Zdobył umiejętność zachowania wysokiej wydajności w sytuacjach wysokiego napięcia.	Utrzymuje efektywność pod presją czasu.	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

Moduł I

Wprowadzenie do szkolenia

- Przywitanie uczestników.
- Omówienie oczekiwań uczestników.
- Ćwiczenia integracyjne.

Moduł II

Stres - wprowadzenie

- Czym jest stres?
- Stres jako stan napięcia organizmu
- Mitologia stresu
- Źródła stresu

Moduł III

Stres a zachowanie człowieka

- Czynniki stresogenne
- Charakterystyka reakcji stresowej - symptomy
- Objawy stresu

Moduł IV

Stres a kariera zawodowa

- Techniki redukcji stresu
- Jak uniknąć stresu w miejscu pracy?
- Zasada 3 x W
- Korzyści wynikające z sytuacji stresowej

Moduł V

Strategia postępowania ze stresem

- Profilaktyka
- Konstruktywne postrzeganie rzeczywistości
- Model rozwiązywania problemów
- Warsztat

Moduł VI

Stres a sposób myślenia

- Irracjonalne przekonania a wpływ na stres
- Zmiana sposobu myślenia
- Myśli programujące umysł pozytywnie

Moduł VII

Stres a efektywne zarządzanie czasem

- Wyznaczanie celów i nadawanie priorytetów
- Planowanie czasu i ustalanie grafiku zadania

- Delegowanie zadań

- Warsztat

Moduł VIII

- Walidacja - test teoretyczny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie do szkolenia	Anna Urbańska	14-10-2024	08:00	08:15	00:15
2 z 11 Stres - wprowadzenie	Anna Urbańska	14-10-2024	08:15	09:30	01:15
3 z 11 Przerwa	Anna Urbańska	14-10-2024	09:30	09:45	00:15
4 z 11 Stres a zachowanie człowieka	Anna Urbańska	14-10-2024	09:45	11:30	01:45
5 z 11 Przerwa	Anna Urbańska	14-10-2024	11:30	11:45	00:15
6 z 11 Stres a kariera zawodowa	Anna Urbańska	14-10-2024	11:45	13:00	01:15
7 z 11 Przerwa	Anna Urbańska	14-10-2024	13:00	13:45	00:45
8 z 11 Strategia postępowania ze stresem	Anna Urbańska	14-10-2024	13:45	14:15	00:30
9 z 11 Stres a sposób myślenia	Anna Urbańska	14-10-2024	14:15	14:30	00:15
10 z 11 Stres a efektywne zarządzanie czasem	Anna Urbańska	14-10-2024	14:30	14:45	00:15
11 z 11 Walidacja - test teoretyczny	-	14-10-2024	14:45	15:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 097,00 PLN
Koszt usługi netto	1 097,00 PLN
Koszt godziny brutto	156,71 PLN
Koszt godziny netto	156,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Urbańska

trening Structogram, coaching, szkolenia z kompetencji miękkich

Od 1998 roku właściciel firmy edukacyjno-consultingowej - trener, szkoleniowiec, coach, doradca, terapeuta. Od 2001 roku wykładowca- prowadzenie zajęć na studiach wyższych podyplomowych.

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy-Podyplomowe studia na kierunku: Coaching, Wyższa

Szkoła Bankowa w Toruniu- Podyplomowe studia na kierunku: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi,

Krakowskie Centrum Psychodynamiczne w Krakowie- Socjoterapeuta i specjalista treningu

interpersonalnego, Podstawy psychoterapii psychodynamicznej, Ośrodek Psychoterapii

Psychodynamicznej w Bydgoszczy - Socjoterapeuta i specjalista psychoprofilaktyki, Uniwersytet

Adama Mickiewicza w Poznaniu - Psycholog z zakresu marketingu i zarządzania, Uniwersytet

Mikołaja Kopernika w Toruniu- Mgr Historii

Od 2011 roku Structogram Master Trainer Certificate, przeprowadzenie certyfikacji dla 30 trenerów metody treningowej Structogram w Polsce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Case study, ćwiczenia.

Adres

ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 18

86-300 Grudziądz

woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



Weronika Dzikowska

E-mail weronika@dnawbiznesie.pl

Telefon (+48) 664 338 070