



Mała Polska Flota
Powietrzna sp. z
o.o.



Dobrostan, równowaga między pracą i życiem prywatnym, budowanie odporności psychicznej przy użyciu narzędzi Test MTQ48 oraz autorska gra psychologiczna PO MOC - szkolenie dla osób dorosłych z woj. lubelskiego obejmującego m. Lublin oraz powiaty lubelski, świdnicki, lubartowski i łączyński.

Numer usługi 2024/09/28/18746/2333498

📍 Lublin / stacjonarna

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 16.11.2024 do 17.11.2024

1 900,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

158,33 PLN brutto/h

158,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	<p>Osoby dorosłe, mieszkańcy województwa lubelskiego, podregion obejmujący m. Lublin oraz powiaty lubelski, świdnicki, lubartowski i łączyński., zainteresowane zmianą kwalifikacji, kompetencji, w tym przekwalifikowaniem się, które:</p> <ol style="list-style-type: none">1.Z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowe kompetencje lub kwalifikacje,2.Mieszkają lub pracują lub uczą się na terenie województwalubelskiego3.Wsparcie obejmuje osoby dorosłe, chcące nabyć nowych umiejętności lub podnieść swoje kompetencje/kwalifikacje poprzez dofinansowanie kosztów usług rozwojowych, również osoby w niekorzystnej sytuacji w szczególności: osoby w kryzysie bezdomności, lub dotknięte wykluczeniem z dostępu do mieszkań, osoby należące do mniejszości, w tym społeczności marginalizowanych, osoby z niepełnosprawnością, osoby z wykształceniem co najwyżej ponadgimnazjalnym, osoby bezrobotne, osoby w wieku powyżej 55 lat.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	15-11-2024

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	12
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

Uczestnik zostanie przygotowany do rozdzielenia życia zawodowego i prywatnego, do osobistego zarządzania zmianą, rozróżni jak być gotowym na zmiany, jak minimalizować opór wobec zmiany. Definiuje, jak uzyskać dobrostan. Planuje jak radzić sobie ze stresem i wypaleniem w różnych wymiarach: osobistym i zawodowym. Definiuje techniki radzenia ze stresem i kontrolowania emocji oraz zachowywania się w sytuacji konfliktowej związanej z realizacją celów osobistych i zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik w ramach wiedzy charakteryzuje pojęcia i przyczyny powstania stresu, oraz wypalenia zawodowego wdraża techniki Work – life Balance, umiejętność rozdzielenia życia zawodowego i prywatnego.	Test kompetencyjny na bazie metodologii Sytuacyjnego Testu Decyzyjnego (Situational Decision Test). Minimum pięć pytań sytuacyjnych odnoszących się do opisanych w kompetencji efektów uczenia.	Test teoretyczny
Uczestnik w ramach umiejętności wie jak przygotować się do zmiany, lepiej poznać swoje mocne i słabe strony i pracować nad rozwijaniem umiejętności emocjonalnych, w oparciu o autorską grę psychologiczną Po Moc, wyprawa w głąb siebie.	Ćwiczenie / studium przypadku oparte o problemy związane z szeroko pojętym wypaleniem psychicznym i zawodowym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik w ramach kompetencji społecznych prezentuje postawę otwartości na zmianę i postawę wspierania pozostałych członków zespołu. Spójnie, na poziomie werbalnym i niewerbalnym przekazuje swoje odczucia i oczekiwania w sytuacjach konfliktowych. Charakteryzuje i ocenia znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz identyfikuje zachowania innych ludzi podczas wykonywania przez siebie obowiązków zawodowych. Podejmuje trafne decyzje związane z relacjami z innymi ludźmi, także w wykonywaniu swojej pracy zawodowej.</p>	<p>Ćwiczenia oraz test wiedzy na temat charakterystyki postaw i oczekiwań</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik w ramach umiejętności tworzy Indywidualny Plan Działania nad zarządzaniem sobą w stresujących sytuacjach w aktywności osobistej i zawodowej, stosuje metody wynikające z koncepcji naukowej dotyczącej przeciwdziałania presji w życiu zawodowym, wynikającej z niepewności jutra, braku stabilizacji i pełnienia równocześnie wielu ról społecznych i zawodowych</p>	<p>Test kompetencyjny na bazie metodologii Sytuacyjnego Testu Decyzyjnego (Situational Decision Test). Minimum pięć pytań sytuacyjnych odnoszących się do opisanych w kompetencji efektów uczenia.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik w ramach umiejętności dokonuje indywidualnej oceny sytuacji stresowych, stosuje sposoby kontroli własnych reakcji w sytuacjach nagłego stresu, stosuje doraźne techniki redukcji napięcia stresowego, stosuje metody i techniki rozwijania własnej odporności psychicznej stosuje techniki chroniące przed wypaleniem zawodowym, pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków</p>	<p>Praktyczne zadania i aktywności wdrożeniowe wymagające użycia efektów uczenia się obserwacje trenera wg autorskiego arkusza obserwacji wraz z informacjami zwrotnymi do uczestników szkolenia W zakresie kompetencji społecznych (postaw): obserwacje trenera wg autorskiego arkusza obserwacji wraz z informacjami zwrotnymi do uczestników szkoleni</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

1. Wprowadzenie do tematyki stresu: Zjawisko stresu i jego dynamika; Mechanizm powstawania stresu; Rodzaje stresu – eustres i dystres; Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania; Czynniki zewnętrzne generowania stresu; Uwarunkowania wewnętrzne i osobowościowe podatności na stres; Stres w liczbach – dokąd mierzymy?; Skala wydarzeń życiowych dr T. Holmesa i dr R. Rahe'a (ile stresu możemy udźwignąć) ; Mity – mylne rozpowszechnione przekonania na temat stresu, min w oparciu o badania Kelly McGonigal; Jak się stresować mądrze i z pożytkiem dla siebie.

2. Autodiagnoza funkcjonowania w stresie: Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika (ćwiczenia Twoja Mapa stresu; Czas jako stresor – znaczenie właściwego zarządzania sobą w czasie; Autoanaliza trzech postaw wobec stresu - cechy osobowości a stres; Zachowania jako reakcje na stres – reakcje konstruktywne vs. niekonstruktywne (schematy, nawyki, działania); Inteligencja emocjonalna – świadomość swoich emocji w trudnych sytuacjach i techniki zarządzania nimi; Nasze myśli a stres: monolog i krytyk wewnętrzny; efekt samospełniającej się przepowiedni; Objawy i „sygnały ostrzegawcze” - odczuwalne konsekwencje stresu; Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem; Techniki redukcji napięcia stresowego (techniki oddechowe, techniki rozładowania napięcia poprzez ruch, techniki uspokajające przyspieszone tętno, techniki pobudzające do koncentracji na celu itp.)

3. Syndrom wypalenia zawodowego - pojęcia, symptomy: Czym jest wypalenie zawodowe /przyczyny , Symptomy wypalenia zawodowego ,Czym jest syndrom wypalenia zawodowego? Jak zapobiegać wypaleniu osobistemu i zawodowemu – ćwiczenia; Work life balance – teoria i praktyka (podstawowe założenia, podejście do równowagi wg Nigel'a Marsch'a) , work life blending – główne założenia; Analiza obecnej równowagi – koło życia; Budowanie indywidualnej ścieżki równowagi; Zmiana jako narzędzie rozwoju; Podstawy godnościowej komunikacji asertywnej , Równowaga a uważność , Rytuały przejścia – praca dom.

4. Koncepcja odporności psychicznej - model 4C: Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością, Model 4C, czyli obszary odporności psychicznej: kontrola (Control); zaangażowanie (Commitment); wyzwanie (Challenge); pewność siebie; (Confidence)- komponenty odporności psychicznej i ich znaczenia w lepszym radzeniu sobie w stresujących sytuacjach, presji, niepewności i braku stabilności; Techniki rozwojowe siły i odporności psychicznej w sytuacji niepewności jutra, Inspirowanie do zmian i motywowanie do aktywności w zmianie; Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności - praktyczny trening: Jak zbudować nawyki ukierunkowane na wzmacnianie własnej odporności? Jak wzmacniać słabsze obszary mojej odporności?

5. Odporność psychiczna - wprowadzenie do testu MTQ 48; Przeprowadzenie indywidualnego Testu MTQ 48 ; Test odporności psychicznej MTQ 48 - omówienie wyników indywidualnie i w grupie – ćwiczenia; Test Odporności Psychicznej MTQ48 to bardzo precyzyjne narzędzie pozwalające w kontekście zawodowym sprawdzać emocjonalną i behawioralną odpowiedź człowieka na presję, stres, zmiany i wyzwania

6. Gotowość na zmiany i poznanie siebie, w drodze do Dobrostanu.

7. Wprowadzenie do gry psychologicznej PO Moc

8. Przeprowadzenie w praktyce autorskiej rozwojowej, coachingowej GryPo Moc.

Szkolenie ma przygotować uczestnika do zmiany, lepiej poznać swoje mocne i słabe strony i pracować nad rozwijaniem umiejętności emocjonalnych.

Jest przeprowadzone w oparciu o autorską grę psychologiczną Po Moc, wyprawa w głąb siebie. Autor: Jolanta Reisch, trener psychologii biznesu. Gra Po Moc jest grą rozwojową coachingową. Gra pomaga lepiej poznać samego siebie oraz zgłębić procesy, które zachodzą w nas na różnych etapach naszego życia, oraz w różnych sytuacjach, z którymi przychodzi się każdemu mierzyć.

Gra jest formą podróży po elementach ego, które na co dzień bywają trochę zaniedbane, o których nie myślimy, a które czasami blokują człowieka tak, że nie może ruszyć do przodu. Gra pozwala zrozumieć: - dlaczego w danym momencie czujemy, co czujemy - jak bywamy uwikłani w pajęczynę niewspierających przekonań - jak nie dostrzegamy naszych mocnych stron, wręcz Supermocy, chociaż mamy to na wyciągnięcie ręki. W codziennym zabieganiu nie widzimy prawdziwych siebie.

Gra pozwoli się zatrzymać i przyrzeć tym procesom, zajrzeć prawdziwie w głąb siebie. Dać sobie czas na refleksję, na chwilę zatrzymania się, na przemyślenia. Gdzie widzisz siebie za rok, czy w ogóle się nad tym zastanawiasz. Co zyskasz, pracując w grupie? Dodatkową wartością są towarzyszące nam podczas gry inne osoby. Podczas gry poznajemy siebie, dzielimy się też z innymi naszymi przemyśleniami, refleksjami, doznaniem. To samo dostajemy od innych. Rodzi się wspólnota, nie tylko doznań, lecz też wspólnych przeżyć. Uczymy się, jak przyjmować komplementy z uśmiechem, bez zażenowania i fałszywej skromności a też uczymy się jak dostrzegać zalety innych i mówić im o tym. Dostrzegać w innych, to co w nich dobre, co możemy sobie od nich wziąć, co nam się przyda. Jakie umiejętności, emocje, spostrzeżenia, doświadczenia. Bardzo ważne jest, że tej podróży w głąb siebie nie odbywasz samotnie, ale pod okiem GameMAstera (doświadczonego coacha, psychologa lub psychoterapeuty), osoby, która ma doświadczenie i umiejętności, by być Twoim przewodnikiem. Gra skończona. Co dalej? Nie wyjdiesz z gry z pustymi rękami.

Na początek każdy z uczestników przygotowuje swój własny Dziennik Gry, w którym zapisuje wszystko, co w trakcie gry wyda mu się ważne i do czego chciałby wrócić po jej zakończeniu. Dopełnieniem gry, już na sam koniec, są dwa mini projekty kończące i dopełniające cały proces. Są też na planszy pola „Biorę na później”.

Uczestnik, który tam stanie, dostaje specjalne indywidualne „zadanie” na później, którym oczywiście może się podzielić z innymi uczestnikami. Widzisz już, że to nie jest zwykła gra planszowa? To mocne narzędzie do poznania siebie, zajrzenia w głąb swojego jestestwa, swoich emocji i doznań, przeżyć i doświadczeń, przypomnienia sobie co w życiu ważne, oraz wytyczenia ścieżek, którymi chce się podążać w bliższym i dalszym czasie. Podsumowanie szkolenia, test; ocena własnej wartości i gotowości do zmiany, w tym zawodowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Pre test	-	16-11-2024	09:00	09:15	00:15
2 z 11 Wprowadzenie do tematyki stresu	-	16-11-2024	09:15	10:00	00:45
3 z 11 Autodiagnoza funkcjonowania w stresie	Jolanta Reisch	16-11-2024	10:00	10:45	00:45
4 z 11 Syndrom wypalenia zawodowego - pojęcia, symptomy	Jolanta Reisch	16-11-2024	10:45	11:15	00:30
5 z 11 Koncepcja odporności psychicznej - model 4C	Jolanta Reisch	16-11-2024	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 11 Odporność psychiczna - wprowadzenie do testu MTQ 48; Przeprowadzenie indywidualnego Testu MTQ 48	-	16-11-2024	12:15	15:15	03:00
7 z 11 Gotowość na zmiany i poznanie siebie, w drodze do Dobrostanu	Jolanta Reisch	17-11-2024	09:00	10:00	01:00
8 z 11 Wprowadzenie do gry psychologicznej PO MOC	Jolanta Reisch	17-11-2024	10:00	10:15	00:15
9 z 11 Przeprowadzenie wprawy autorskiej rozwojowej, coachingowej Gr yPo Moc.	Jolanta Reisch	17-11-2024	10:15	12:15	02:00
10 z 11 Przeprowadzenie w praktyce autorskiej rozwojowej, coachingowej Gr yPo Moc.	Jolanta Reisch	17-11-2024	12:30	15:00	02:30
11 z 11 Walidacja, Post test	-	17-11-2024	15:00	15:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

158,33 PLN

Koszt osobogodziny netto

158,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jolanta Reisch

Trenerka posiada ponad 120godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w minionych 24 miesiącach. Wykształcenie wyższe podypl. trener psychologii biznesu, certyfikowany coach i trener organizacji VCC, (biznes/life coach), certyfikowany konsultant testu odporności psychicznej MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire, by AQR International, UK). Współpracuje (jako trener i ko-trener) z firmami doradczymi, trenerskimi i coachingowymi na Śląsku. Autorka wielu projektów rozwojowych, w tym autorskiej gry PO MOC. Od ośmiu lat prowadzi zainicjowane przez siebie w Bielsku-Białej Bielskie Śniadania Biznesowe, podczas których wspiera lokalnych przedsiębiorców w rozwoju ich biznesów na takich płaszczyznach jak: networking, szkolenia rozwojowe, doradztwo/coaching biznesowy. Prowadzi coaching oraz indywidualne konsultacje dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Specjalistka w dziedzinie komunikacji oraz budowania długofalowych relacji opartych na zaufaniu. Dziennikarka, redaktorka, tłumaczka z języka angielskiego (w tym języka biznesowego), mentorka. Łączy umiejętności tai chi/qui gong oraz jogi śmiechu (śmiechoterapii) w tworzeniu autorskiej metody zarządzania stresem i relaksacji. Zwolenniczka strategii "błękitnego oceanu" oraz pracy na relacjach i wartościach. Inicjatorka wielu działań (szkoleń, konferencji, kursów) w zakresie równouprawnienia kobiet, głównie w przestrzeni zawodowej i biznesowej oraz powrotu na rynek pracy kobiet wykluczonych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna w formacie PDF na temat gry Po Moc i jej efektów, zeszyt ćwiczeń odporności psychicznej, Indywidualny Program Rozwoju.

Test MTQ48 w formie on-line oraz wydruku do osobistego użytku z opisem.

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

Informacje dodatkowe

Szkolenie trwa 12 godzin zegarowych.

Szkolenie odbywa się w formie stacjonarnej, uczestnicy podpisują listę obecności. Przewidziano jedną przerwę 15-minutową.

Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013/ Dz. U. 2020.0.1983

Adres

ul. Aleja Spółdzielczości Pracy 28

20-001 Lublin

woj. lubelskie

Żywe Muzeum Ceramiki

Kontakt



Beata Znamirowska-Soczawa

E-mail beata.soczawa@interia.pl

Telefon (+48) 661 081 888