



HUTCHINSON
INSTITUTE
KASANDRA FINTAK



Midfulness w biznesie - radzenie sobie ze stresem i presją

Numer usługi 2024/10/02/12796/2340241

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 5 h

📅 02.12.2024 do 02.12.2024

1 353,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

270,60 PLN brutto/h

220,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Na szkolenie zapraszamy przede wszystkim: <ul style="list-style-type: none">• Liderów i menedżerów na wszystkich poziomach zarządzania,• Przedsiębiorców i właścicieli firm,• Osoby odpowiedzialnych za rozwój pracowników i ich dobrostan,• Osoby pracujące w branżach o wysokiej dynamice i dużym poziomie stresu.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	01-12-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	5
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

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy:

- będą potrafili trafnie rozpoznawać i nawigować stanami napięcia emocjonalnego w sytuacjach stresu i presji oraz zastosować wybrane techniki mindfulness w codziennej pracy.
- pozyskają narzędzia do pracy nad własną postawą nacechowaną empatią i asertywnością, by móc lepiej komunikować się z współpracownikami i nawigować w sytuacji pod presją z większym spokojem.
- Otrzymają wiedzę i narzędzia do budowania własnej efektywności osobistej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia potrafi trafnie rozpoznawać i zrządzać stanami napięcia emocjonalnego w sytuacjach stresu i presji	Potrafi rozpoznać wczesne objawy stresu i napięcia emocjonalnego u siebie oraz innych	Test teoretyczny
Uczestnik umie zastosować wybrane techniki mindfulness w codziennej pracy	Uczestnik wykorzystuje techniki mindfulness do zarządzania stresem w sytuacjach presji	Test teoretyczny
Uczestnik pozyska narzędzia do pracy nad własną postawą nacechowaną empatią i asertywnością	Uczestnik potrafi umiejętnie regulować swoje reakcje emocjonalne w trudnych sytuacjach, zachowując spokój i koncentrację.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Na zakończenie szkolenia każdy z uczestników otrzyma certyfikat z tytułem szkolenia oraz opisem kompetencji, jakie nabył podczas kursu.

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

Certyfikat 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?

Certyfikat potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Wprowadzenie do tematyki stresu

- podstawy neurofizjologii emocji oraz neurofizjologii stresu
- zrozumienie swoich automatycznych sposobów działania i reagowania
- czym jest stres? – pojęcia podstawowe – eustres, dystres i wpływ ich na nasze zachowanie, typy reakcji na stres

Budowanie odporności psychicznej w obliczu ciągłych zmian

- holistyczne spojrzenie na odporność psychiczną
- w jaki sposób działania prewencyjne wpływają na naszą odporność psychiczną i jakie działania możemy podejmować każdego dnia
- leż wyczerpania – jak się wydostać z pułapki własnego umysłu.

Techniki radzenia sobie ze stresem, presją i napięciem z wykorzystaniem mindfulness

- mindfulness w zarządzaniu emocjami
- wykorzystanie uważności (Mindfulness) w treningu mentalnym
- praca z ciałem a redukcja napięć i odczuwalnego stresu

Lider jako autorytet – wywieranie wpływu na podwładnych

- mechanizmy rządzące narastaniem emocji w komunikacji z podwładnymi.
- kim jest inteligentny emocjonalnie lider?
- komunikaty a negatywne emocje

Zakończenie szkolenia

- podsumowanie warsztatu
- praca indywidualna – zapisanie wniosków rozwojowych

Efekty uczenia zostaną zweryfikowane po szkoleniu poprzez post testy w formie testu teoretycznego zamkniętego w formie online.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Wprowadzenie do tematyki stresu	Sylwia Rogala-Marciniak	02-12-2024	09:00	10:00	01:00
2 z 6 Budowanie odporności psychicznej w obliczu ciągłych zmian	Sylwia Rogala-Marciniak	02-12-2024	10:15	11:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 6 Techniki radzenia sobie ze stresem, presją i napięciem z wykorzystaniem mindfulness	Sylwia Rogala-Marciniak	02-12-2024	11:15	12:15	01:00
4 z 6 Lider jako autorytet – wywieranie wpływu na podwładnych	Sylwia Rogala-Marciniak	02-12-2024	12:45	13:45	01:00
5 z 6 Zakończenie szkolenia	Sylwia Rogala-Marciniak	02-12-2024	14:00	14:45	00:45
6 z 6 test online	-	02-12-2024	14:45	15:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 353,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	270,60 PLN
Koszt osobogodziny netto	220,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Rogala-Marciniak

Certyfikowana nauczycielka kursów Mindfulness-Based Stress Reduction (certyfikat wydany przez Institute for Mindfulness-Based Approaches/Polski Instytut Mindfulness), Mindfulness-Based Compassionate Living (pierwsze szkolenie nauczycielskie w Polsce ukończyła u twórców tego programu – Erica van den Brinka i Fritsa Kostera).

Od 20 lat praktykuje jogę i pracę z ciałem i jest również nauczycielem jogi w systemie hatha-yogi metodą BKS Iyengara o stopniu Introductory II.

Posiada także certyfikaty: Erickson International Coach, certyfikowany trener biznesu Szkoły Trenerów i Konsultantów Zarządzania MATRIK – metodologia oparta na międzynarodowych standardach NVQ International Trainers Certification in Training, Learning and Development – MATRIK & Pearson Edexcel International.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma notes, długopis, certyfikat oraz prezentcję i materiały ze szkolenia przesłane drogą mailową.

Adres

ul. ks. bp. Wincentego Tymienieckiego 22/G

90-349 Łódź

woj. łódzkie

Łódzka Specjalna Strefa Ekonomiczna

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- bezpłatny parking, miejsce dostosowane do osób z niepełnosprawnościami.

Kontakt



Anna Ryman-Czarnecka

E-mail anna.ryman@hutchinson.org.pl

Telefon (+48) 662 239 499