



Odporność psychiczna w pracy: sposoby rozwiązywania konfliktów i stawiania granic.

Numer usługi 2024/11/14/18644/2411540

2 400,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Towarzystwo
Oświatowo-
Naukowe "Inter-
Wiedza" Sp. z o.o.



📍 Opole / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 18.01.2025 do 19.01.2025

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 | Grupę docelową są osoby pracujące w różnych sektorach, które mają do czynienia z wyzwaniami zawodowymi, stresem, konfliktami w miejscu pracy i trudnościami w zarządzaniu granicami w relacjach. |
| Minimalna liczba uczestników | 7 |
| Maksymalna liczba uczestników | 20 |
| Data zakończenia rekrutacji | 17-01-2025 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 16 |
| 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

Szkolenie koncentruje się na rozwinięciu umiejętności uczestników w zakresie efektywnego radzenia sobie z wyzwaniami zawodowymi, stresem, konfliktami oraz budowania zdrowych granic w relacjach zawodowych.

Warsztaty mają na celu:

- wzmocnienie odporności psychicznej
- rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów
- stawianie granic i rozwijanie asertywności
- zarządzanie stresem i presją
- budowanie zdrowych relacji zawodowych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|------------------|
| Uczestnik cechuje się większą odpornością psychiczną | Potrafi identyfikować źródła stresu i presji w pracy oraz zastosować techniki radzenia sobie z nimi. zarządza stresem, poprawia efektywność w wykonywaniu obowiązków | Debata swobodna |
| Umiejętnie rozwiązuje konflikty | Skutecznie rozwiązuje konflikty w zespole minimalizując eskalację napięć i buduje współpracę | Debata swobodna |
| Skutecznie stawia granice | Asertywnie stawia granice w relacjach, chroniąc swoje potrzeby i interesy bez naruszania relacji z innymi | Debata swobodna |
| Zarządza stresem i radzi sobie z presją | Posługuje się technikami relaksacyjnymi, zna metody zarządzania czasem i priorytetami | Debata swobodna |
| Ma większą świadomość emocjonalną i społeczną | Rozpoznaje własne emocje i odpowiednio reaguje na sytuacje konfliktowe, ma większą empatię i zrozumienie innych, buduje zdrowe relacje | Debata swobodna |

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 szkolenia od walidacji

Program

PROGRAM:

PROGRAM:

| Lp. | Nazwa zajęć edukacyjnych | Wymiar godzin zajęć edukacyjnych |
|---------------|--|----------------------------------|
| 1. | Rezyliencja a odporność psychiczna | 16 |
| 2. | Mechanizm budowania zasobów rezyliencyjnych człowieka | |
| 3. | Szybki test sprężystości psychicznej | |
| 4. | Gdzie mieszka równowaga i moje zasoby rezyliencyjne | |
| 5. | Pułapki myślenia, które obniżają zasoby odporności | |
| 6. | Siatkowy system aktywizujący czyli gogle w głowie, jak z niego korzystać | |
| 7. | Jak czerpać z fail fast | |
| 8. | Strategie radzenia sobie z konfliktem | |
| 9. | Asertywność – sztuka komunikowania swoich granic | |
| 10. | Szukanie rozwiązań – umiejętność diagnozowania potrzeb i oczekiwań | |
| 11. | Kiedy konflikt jest dobry – konflikt podstawą do rozwoju | |
| Razem: | | 16 |

Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestnika, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- brak.

Liczba godzin usługi obejmuje godziny lekcyjne, natomiast harmonogram uwzględnia godziny zegarowe obejmujące 45 minut (godzina lekcyjna) + 15 minut (przerwa); przerwy między zajęciami są ustalone elastycznie i podlegają sumowaniu

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Maksymalna liczba osób w grupie: 20

Liczba stanowisk przydzielona na jedną grupę: 20

Wyposażenie sali szkoleniowej:

Sala szkoleniowa wyposażona jest w liczbę stanowisk umożliwiających swobodne przyswajanie wiedzy przez uczestników. Sala jest klimatyzowana z dostępem do Wi-Fi. Do dyspozycji kursanta pozostają odpowiednie warunki sanitarne zgodnie z obowiązującymi przepisami BHP.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 2 Odporność psychiczna w pracy | Barbara Ogrodniczak | 18-01-2025 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |
| 2 z 2 Sposoby rozwiązywania konfliktów i stawiania granic | Barbara Ogrodniczak | 19-01-2025 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |

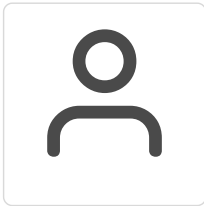
Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 400,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 2 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 150,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 150,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Barbara Ogrodniczak

Prowadzi szkolenia, sesje coachingowe, projekty rozwojowe, projekty konsultingowe (usprawniające organizację). Wspiera firmy w poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach, kiedy doświadczyły "zastoju" - sposobu organizacji, współpracy ludzi tworzących organizację, procesowego. Pomaga dokonać analizy sytuacji, zaprojektować działania zmierzające w pożądanym kierunku i wyznaczyć lub nawet postawić pierwsze kroki. Jest marketingowcem z doświadczeniem w zakresie rozwoju biznesu z ponad 12letnim doświadczeniem. Wierzy w ludzi, ich potencjał oraz możliwości, dlatego wspiera w rozwoju organizacji i pomaga stawiać kroki w stronę przyszłości, do której dążą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostępne są dla uczestników na czas trwania szkolenia.

Adres

ul. Władysława Reymonta 16
45-066 Opole
woj. opolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paulina Maiwald

E-mail pmaiwald@interwiedza.pl

Telefon (+48) 604 200 006