



Kompetea Sp. z o.o.



Zarządzanie stresem - trening technik kontroli emocji i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2024/11/18/6333/2418499

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 25.11.2024 do 26.11.2024

1 906,50 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

136,18 PLN brutto/h

110,71 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	Szkolenie adresowane jest do osób mających problemy z radzeniem sobie ze stresem w codziennej pracy (oraz życiu prywatnym) oraz chcących nauczyć się jak radzić sobie z emocjami w biznesie, aby osiągnąć wewnętrzny spokój.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	22-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
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 przygotowuje uczestników do radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz stresem w pracy. Uczestnicy poznają czym jest stres, jakie są jego przyczyny, nauczą się technik antystresowych. Dowiedzą się jak uniknąć wypalenia zawodowego, jakie są objawy oraz metody przeciwdziałania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wie jakie są wewnętrzne i zewnętrzne czynniki stresowe.	Uczestnik definiuje czym jest stres, jakie są jego źródła i objawy w zależności od typu osobowości.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje fizjologiczne i psychologiczne przejawy sytuacji stresogennej	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia techniki, metody i narzędzia redukujące stres oraz zapobiegające negatywnym skutkom stresu.	Uczestnik potrafi posługiwać się technikami obniżającymi poziom stresu	Wywiad swobodny
Uczestnik jest świadomy na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim	Uczestnik potrafi określić jakie sytuacje są dla niego trudne i jak na nie reaguje	Wywiad swobodny
Uczestnik posiada wiedzę w zakresie wypalenia zawodowego.	Uczestnik definiuje czym jest wypalenie zawodowe, jakie są fazy i objawy	Test teoretyczny
Uczestnik zna strategie na osiągnięcie równowagi życiowej	Uczestnik opracowuje indywidualną strategię radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu	Wywiad swobodny

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

MODUŁ 1. CZYM JEST STRES, JAKIE SĄ JEGO ŹRÓDŁA?

Cel: Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych.

- Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna)
- Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres);
- Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona

MODUŁ 2. FIZJOLOGICZNE I PSYCHOLOGICZNE PRZEJAWY SYTUACJI STRESOGENNEJ

Cel: uruchomienie doświadczeń w zakresie odczuwania stresu i jego wpływu na funkcjonowanie ciała i mózgu.

- Przyczyny chronicznego stresu
- Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu)
- Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?
- Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała)
- Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu)
- Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”
- Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność).

MODUŁ 3. „JAK STRES WPŁYWA NA MNIE?” – AUTODIAGNOZA

Cel: pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim, wprowadzenie do budowania „antystresowej osobowości” na co dzień.

- Jakie sytuacje są dla mnie trudne? – typologia indywidualna
- Jak reaguję na sytuacje trudne? – schematy, nawyki działania
- Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem
- Świadomość własnego wzorca zachowań w obliczu stresu – wg F. Littauer

Moduł 4. W POSZUKIWANIU RÓWNOWAGI ŻYCIA – KSZTAŁTOWANIE ANTYSTRESOWEJ OSOBOWOŚCI” NA CO DZIEŃ. TRENING KONTROLI EMOCJI W SYTUACJACH TRUDNYCH, TECHNIKI REDUKCJI DUŻEGO STRESU

Cel: Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat stylu życia i jego wpływu na poziom i częstotliwość przeżywanego stresu, wprowadzenie do budowania „antystresowej osobowości” na co dzień. Wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki obniżające poziom stresu

- Ćwiczenia oddechowe – kontrola tętna, rozluźnianie mięśni
- „Trening MASEK” – warunkowanie obniżonego tętna
- Trening relaksacji neuromięśniowej
- Techniki umysłowe – wizualizacje, afirmacje
- Gimnastyka mózgu – ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe
- Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową
- Ćwiczenia i zabawy ruchowe – ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona
- Techniki automotywacyjne
- Stres krótkoterminowy – techniki szybkiego wygaszania reakcji na stres – metoda odraczania oraz dekoncentracji uwagi w sytuacji trudnej
- Techniki komunikacyjne wygaszania emocji innych
- Jak odzyskać wewnętrzną energię:
 - Efektywne radzenie sobie z przeciążeniem zadaniami
 - Odpoczynek i sen
 - Ćwiczenia fizyczne
 - Energetyzująca dieta
 - Muzyka relaksacyjna

Moduł 5. ZESPÓŁ WYPALENIA ZAWODOWEGO

Cel: Uświadomienie uczestnikom czym jest wypalenie zawodowe.

- Źródła wypalenia zawodowego:

- indywidualne
- interpersonalne
- organizacyjne
- Objawy wypalenia zawodowego:
 - wyczerpanie emocjonalnej
 - depersonalizacja
 - obniżenie poczucia dokonań osobistych zawodowych
- Fazy wypalenia zawodowego:
 - miesiąc miodowy (honeymoon)
 - przebudzenie (awaking)
 - szorstkość (brownout)
 - wypalenie pełnoobjawowe (full scale burnout)
 - odrodzeni się (phoenix phenomenon)

MODUŁ 6. W POSZUKIWANIU RÓWNOWAGI ŻYCIA – MENTALNE PRZYGOTOWANIE DO SYTUACJI TRUDNYCH, TECHNIKI PRZECIWDZIAŁANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU

Cel: zwiększenie świadomości uczestnika na temat jego potencjału i mocnych stron w zakresie radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

- „Linia czasu” – ćwiczenie pomagające uświadomić uczestnikowi jego potencjał i mocne strony w sytuacjach stresowych
- „Karetka pogotowia” – technika radzenia sobie ze stresem w „dysocjacji” – przeżywanie sytuacji stresowej z pozycji obserwatora
- Elementy zarządzania sobą w czasie, umiejętność planowania, stawiania celów – uniknięcie stresu wywołanego presją czasu
- FEEDBACK – twórcza analiza niepowodzeń
- Energia mentalna – praca nad samooceną, przekonaniami i nastawieniem
- Docieranie do osobistych zasobów
- Emocje w kontekście nowych wyzwań (żonglowanie)
- Sterowanie własną motywacją poznawczą

MODUŁ 7. KSZTAŁTOWANIE „ANTYSTRESOWEJ OSOBOWOŚCI” NA CO DZIEŃ – TRENING KONTROLI EMOCJI W SYTUACJACH TRUDNYCH, TECHNIKI REDUKCJI DUŻEGO STRESU

Cel: pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat stylu życia i jego wpływu na poziom i częstotliwość przeżywanego stresu.

- Techniki redukcji napięcia mięśniowego (oddychanie przeponowe, żonglowanie piłeczkami, kinezjologia)
- Relaksacja
- Ćwiczenia oddechowe
- Medytacje
- Wizualizacje i afirmacje relaksujące
- Kotwiczenie pozytywnych stanów emocjonalnych
- Ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe

MODUŁ 8. OPRACOWANIE INDYWIDUALNEJ STRATEGII RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I PRZECIWDZIAŁANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU

Cel: podsumowanie i utrwalenie poznanych technik, stworzenie przez uczestnika strategii budowania „postawy antystresowej”, konsultacja trenerska.

- Tworzenie optymalnych warunków do pracy
- Opracowanie katalogu „podręcznych szczepionek i technik antystresowych”
- Odpoczynek i sen
- Ćwiczenia fizyczne
- Energetyzująca dieta
- Muzyka relaksacyjna

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 dzień 1	Kamila Dąbrowska	25-11-2024	10:00	17:00	07:00
2 z 2 dzień 2	Kamila Dąbrowska	26-11-2024	09:00	16:00	07:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 906,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	110,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamila Dąbrowska

Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant, magister edukacji, mistrz NLP.

Zakres realizowanych szkoleń: efektywność i zarządzanie sobą w czasie, zarządzanie stresem i kontrola emocji, komunikacja i asertywność, wystąpienia publiczne i autoprezentacja, efektywność zawodowa i osobista, kreatywność i proaktywność, joga umysłu.

Ma bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń biznesowych m.in. dla takich firm jak: Agencja Rozwoju Regionalnego, Mazowiecka Spółka Gazownictwa, Mazowiecka Izba Rzemieślnicza, Akademia Nauki, Fundacja Małych i Średnich Przedsiębiorstw, Allianz, Amway, Bombardier, BGŻ, Canal +, CMC, Coca-Cola, Colian, Demos Polska, Danfos, EMC, ERA – Polska Telefonii Cyfrowa, Gemalto, HERMES EULER, Laboratorium Komunikacji Sp. z o.o., IKEA, IMPAQ, Jakob Hatteland Computer Sp.z oo, Jabil, Jean Louis David, Jones, KAPSCH, KIRCHHOFF, Krajowy Fundusz Inwestycyjny, Leo – Trans, Lu Polska S.A., MAN, MAHLE, , Motorola, MVS, NESTLE, NEUCA, Novartis, ORLEN S.A., PKO SA, PEFRON, Polkomtel, Polski Gaz, PricewaterhouseCooper, Pracuj.pl, Progress Project, PZU SA, RESET, Se Bordnetze, Sygma - Bank, TAURON, Torex, WILO, Zalko.

Od 2008 roku prowadzi indywidualne treningi business coachingu i manager coachingu z menadżerami wyższego szczebla i właścicielami firm.

Współautorka projektu Szkoły Trenerów Biznesu dla Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej w Warszawie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia) oraz certyfikat ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%).

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” oraz na stronie <https://kompetea.pl/szkolenia/zarządzanie-stresem/>

Adres

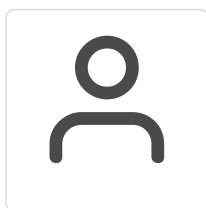
ul. Grzybowska 56
00-844 Warszawa
woj. mazowieckie

Centrum Konferencyjne w Browarach Warszawskich

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Kamila Dąbrowska

E-mail kamila.dabrowska@kompetea.pl

Telefon (+48) 223 080 350