



Stowarzyszenie
Kobieta Szczęśliwa



**Ekopsychologia i bilans kompetencji.
Wpływ osobowości na równowagę w życiu
społecznym, zawodowym i rodzinnym.
Przygotowanie do korzystania z narzędzi
psychologicznych np. w coachingu,
warsztatach. Szkolenie dla osób dorosłych
z woj. lubelskiego.**

Numer usługi 2024/12/31/156379/2480226

Puchaczów / mieszana (stacjonarna połączona z usługą
zdalną w czasie rzeczywistym)

Usługa szkoleniowa

19 h

11.04.2025 do 13.04.2025

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

136,84 PLN brutto/h

136,84 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 nowych kompetencji.2.Mieszkają, pracują lub uczą się na terenie województwa lubelskiego.3.Wsparcie obejmuje osoby dorosłe, chcące nabyć nowych umiejętności lub podnieść swoje kompetencje poprzez dofinansowanie kosztów usług rozwojowych w celu rozwoju nowych umiejętności, poznania nowych narzędzi przydatnych w samorozwoju lub w pracy zawodowej z różnymi grupami osób (młodzież, osoby dorosłe, osoby wykluczone) m.in. nauczyciele, psycholodzy, terapeuci i inne osoby planujące psychorozwój.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	10-04-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik zostanie przygotowany do zastosowania metody bilansu kompetencji w diagnozie potencjału tj. wiedzy, umiejętności i kompetencji istotnych dla równowagi w różnych aspektach życia zawodowego, rodzinnego i społecznego. Nabędzie kompetencji do świadomego zarządzania swoimi działaniami w perspektywie zrównoważonego rozwoju. Pozna i zastosuje narzędzia coachingowo-terapeutyczne dla samorozwoju oraz przydatne w pracy zawodowej z różnymi grupami osób (młodzież, osoby dorosłe).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik efektywnie organizuje proces bilansowania kompetencji, w tym zielonych kompetencji i rozpoznaje zielony potencjał osobowościowy. Uczestnik w ramach kompetencji społecznych prezentuje postawę otwartości na zmianę i postawę wspierania innych osób. 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. Zgodnie ze zdefiniowaną wiedzą o zrównoważonym rozwoju i akcesją Polski w projekcie ONZ "Agenda na Rzecz Zrównoważonego Rozwoju 2030 ".</p>	<p>Uczestnik przedstawia warunki, etapy i przebieg procesu bilansowania Uczestnik prezentuje zidentyfikowane zasoby klienta, w tym jego zielone kompetencje i dowody na ich posiadanie w formie Karty Bilansu Kompetencji.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik efektywnie używa metody bilansu kompetencji aby wzmacniać zdolność do przekwalifikowania i funkcjonowania w zielonych miejscach pracy. Umiejętnie wykorzystuje techniki ekopsychologii, w zakresie pracy zawodowej i w życiu osobistym.</p>	<p>Uczestnik sporządza bilans kompetencji dla siebie efektywnie stosując formy wywiadu biograficznego i behawioralnego. Uczestnik dobiera narzędzia diagnostyczne odpowiednio dla klienta i interpretuje ich wyniki</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<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>Uczestnik charakteryzuje i stosuje techniki budowania odporności psychicznej. Uczestnik opracowuje katalog problemów związanych z szeroko pojętym wypaleniem psychicznym i zawodowym do zastosowania w praktyce i ćwiczy tę umiejętność z innymi uczestnikami szkolenia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Prezentacja</p> <p>Wywiad swobodny</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. Taki plan będzie wykorzystywał w swojej dalszej pracy z innymi osobami</p> <p>Uczestnik charakteryzuje elementy budowania motywacji do rozwoju i przekwalifikowania w oparciu o narzędzia terapeutyczne stosowane w psychologii w pracy indywidualnej i grupowej.</p>	<p>Uczestnik tworzy Indywidualny Plan Działania dla siebie i wykorzystuje go w praktyce.</p> <p>Praktyczne zadania i aktywności wdrożeniowe wymagające użycia poznanych narzędzi psychologicznych - praca w grupach z innymi uczestnikami szkolenia. 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 szkolenia.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Prezentacja</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik w ramach umiejętności planuje jak przygotować się do zmiany, lepiej poznać swoje mocne i słabe strony i pracować nad rozwijaniem umiejętności emocjonalnych, w oparciu o narzędzia couchingowo-psychologiczno-terapeutyczne. Stosuje je jako narzędzia rozwojowe w swojej pracy warsztatowej np. z przedsiębiorcami i ich pracownikami w procesach szkoleniowych i doradczych.</p>	<p>Praktyczne zastosowanie poznanych narzędzi w formie gry symulowanej z innymi uczestnikami szkolenia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</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. Oznacza to, że na zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia będą wyszczególnione umiejętności i wiedza, które uczestnik nabył w trakcie szkolenia.

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. Oznacza to, że uczestnik szkolenia został oceniony na podstawie wcześniej ustalonych standardów, które określają, czy osiągnął założone cele szkoleniowe.

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. Oznacza to, że ocena kompetencji uczestnika została przeprowadzona niezależnie od procesu nauczania, aby zapewnić obiektywność i rzetelność weryfikacji zdobytych umiejętności.

Program

Szkolenie trwa 19 godzin i jest prowadzone w trybie godzin zegarowych. Usługa przewiduje zajęcia praktyczne i teoretyczne w tym łącznie: 6 godzin zajęć teoretycznych, 12 godzin i 30 minut zajęć praktycznych oraz 30 minut przerw. Przerwy są wliczone w czas szkolenia.

Szkolenie odbywa się w formie mieszanej - stacjonarnej i zdalnej w czasie rzeczywistym (w pierwszym dniu szkolenia przewidziano formę zdalną, w drugim i trzecim formę stacjonarną).

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych planujących psychorozwój chcących nabyć lub rozwijać nowe umiejętności, poznać nowe narzędzia przydatne w samorozwoju lub w pracy zawodowej z różnymi grupami osób (młodzież, osoby dorosłe, osoby wykluczone) m.in. nauczyciele, psycholodzy, terapeuci i inne osoby zainteresowane szkoleniem.

Warunki organizacyjne: część praktyczna szkolenia będzie odbywała się w formie ćwiczeń w podziale na grupy (3-5 osobowe). Wszystkie niezbędne narzędzia potrzebne do wykonywania ćwiczeń zostaną uczestnikom zapewnione przez organizatora szkolenia.

1.Co to jest zrównoważony rozwój w oparciu o agendę ONZ 2030.

2.Główne założenia metody bilansu kompetencji.

3.Jak przygotować Kartę Bilansu Kompetencji.

4.Warsztat praktyczne: Tworzenie karty bilansu kompetencji.

5.Test osobowościowy Hartmana.

6. Wywiad biograficzny

7.Wywiad behawioralny.

8.Rozwój umiejętności stosowania ekopsychologii w pracy indywidualnej i grupowej. Psychologia na rzecz zmiany w rodzinie: modelowanie społeczne i projektowanie zmian, poprzez promowanie pozytywnego zaangażowania, angażujące przekazy, działania, doświadczenia.

9. Budowanie motywacji do rozwoju i przekwalifikowania w oparciu o narzędzia terapeutyczne stosowane przez dr Ewę Osiatyńską - Woydyło.

10. Człowiek a natura – psychologiczne podstawy więzi z naturą. Budowanie świadomości relacji człowieka z naturą oraz jej wpływu na zdrowie psychiczne. Psychologia zdrowia a ryzyka dla zdrowia psychicznego płynące ze zmian środowiskowych.

11. 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.

12. 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; 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.).

13. 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; Analiza obecnej równowagi i budowanie indywidualnej ścieżki równowagi; Zmiana jako narzędzie rozwoju; Podstawy godnościowej komunikacji asertywnej. Równowaga a uważność. Rytuały przejścia – praca/ dom.

14. Gotowość na zmiany i poznanie siebie w drodze do zrównoważonego rozwoju. Narzędzia i ćwiczenia stosowane w terapii grupy - rodziny i środowiska zawodowego.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 18 Pre test	-	11-04-2025	16:00	16:15	00:15	Nie
2 z 18 Co to jest zrównoważony rozwój w oparciu o agendę ONZ 2030. Wykład, Teoria	Beata Znamirowska-Soczawa	11-04-2025	16:15	17:00	00:45	Nie
3 z 18 Główne założenia metody bilansu kompetencji, wykład, teoria	Beata Znamirowska-Soczawa	11-04-2025	17:00	17:45	00:45	Nie
4 z 18 Jak przygotować Kartę Bilansu Kompetencji. Wykład, Teoria	Beata Znamirowska-Soczawa	11-04-2025	17:45	18:15	00:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 18 Warsztat praktyczne: Tworzenie karty bilansu kompetencji, chat, praca w grupach, ćwiczenia praktyczne	Beata Znamirowska-Soczawa	11-04-2025	18:15	19:00	00:45	Nie
6 z 18 Test osobowości Hartmana ćwiczenia, praktyka, chat, testy	Beata Znamirowska-Soczawa	11-04-2025	19:00	20:00	01:00	Nie
7 z 18 Wywiad biograficzny.	Ewa Osiatyńska Woydyłło	12-04-2025	09:00	09:30	00:30	Tak
8 z 18 Wywiad behawioralny - praktyka	Ewa Osiatyńska Woydyłło	12-04-2025	09:30	10:00	00:30	Tak
9 z 18 Rozwój umiejętności stosowania ekopsychologii w pracy indywidualnej i grupowej.	Ewa Osiatyńska Woydyłło	12-04-2025	10:00	12:30	02:30	Tak
10 z 18 Przerwa	Ewa Osiatyńska Woydyłło	12-04-2025	12:30	12:45	00:15	Tak
11 z 18 Budowanie motywacji do rozwoju i przekwalifikowania w oparciu o narzędzia terapeutyczne stosowane przez dr Ewę Osiatyńską - Woydyłło.	Ewa Osiatyńska Woydyłło	12-04-2025	12:45	15:00	02:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p>12 z 18</p> <p>Człowiek a natura – psychologiczne podstawy więzi z naturą. Budowanie świadomości relacji człowieka z naturą oraz jej wpływu na zdrowie psychiczne</p>	Ewa Osiatyńska Woydyłło	12-04-2025	15:00	17:00	02:00	Tak
<p>13 z 18</p> <p>Autodiagnoza funkcjonowania w stresie: Sporządzanie mapy sytuacji stresogennych przez każdego uczestnika</p>	Ewa Osiatyńska Woydyłło	13-04-2025	09:00	11:00	02:00	Tak
<p>14 z 18</p> <p>Zachowania jako reakcje na stres teoria</p>	Ewa Osiatyńska Woydyłło	13-04-2025	11:00	12:00	01:00	Tak
<p>15 z 18</p> <p>Przerwa</p>	Ewa Osiatyńska Woydyłło	13-04-2025	12:00	12:15	00:15	Tak
<p>16 z 18</p> <p>Syndrom wypalenia zawodowego</p>	Ewa Osiatyńska Woydyłło	13-04-2025	12:15	14:00	01:45	Tak
<p>17 z 18</p> <p>Gotowość na zmiany i poznanie siebie w drodze do zrównoważonego rozwoju</p>	Ewa Osiatyńska Woydyłło	13-04-2025	14:00	15:30	01:30	Tak
<p>18 z 18</p> <p>Walidacja, Post test</p>	-	13-04-2025	15:30	16:00	00:30	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,84 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,84 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Beata Znamiorska-Soczawa

Trenerka psychologii biznesu, Couch, Ekspert doradztwa zawodowego. Trenerka posiada ponad 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Dziennikarka, autorka książki motywacyjnej "Teraz mogę wszystko", a także licznych artykułów prasowych na temat psychologicznych technik rozwoju, sprzedaży i prowadzenia biznesu. Ukończyła studia na Wydziale Nauk Społecznych na Uniwersytecie Śląskim, studia podyplomowe Trener Psychologii Biznesu na WSB w Nowym Sączu oraz w Studium Psychologii i Psychotroniki w Łodzi. Ponad 35 lat doświadczenia w prowadzeniu biznesu na menadżerskich i właścicielskich stanowiskach. Bogate doświadczenie szkoleniowe - przeprowadziła ponad 500 godzin szkolenia w ciągu minionych trzech lat dla osób dorosłych w podobnej tematyce oraz sporządziła 90 analiz rozwoju przedsiębiorstwa



2 z 2

Ewa Osiatyńska Woydyłło

Trenerka posiada ponad 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń w podobnej tematyce dla osób dorosłych w minionych dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od daty szkolenia. Dr psychologii, terapeutka uzależnień, publicystka i autorka ponad 40 książek motywujących, sprzedanych w ponad milionowym nakładzie. Wykształcenie wyższe. Laureatka Medalu św. Jerzego, Nagrody Teofrasta oraz odznaczeń państwowych. Rozpowszechniła na terenie Polski leczenie według tzw. modelu Minnesota, opartego na filozofii Anonimowych Alkoholików. W Fundacji im. Stefana Batorego kierowała międzynarodowym programem szkoleń w dziedzinie profilaktyki i terapii uzależnień m.in. na terenie Rosji, Azji Centralnej i Europy Wschodniej. Od kilku lat współpracuje ze środowiskami polonijnymi w krajach zachodnich, pomagając rozwijać grupy wsparcia oraz różne formy pomocy psychologicznej dla Polaków żyjących za granicą. Znana terapeutka i wykładowczyni. Raz w tygodniu prowadzi w Fundacji Batorego grupowe terapie psychologiczne. Autorka wielu narzędzi psychologiczno-couchingowo-terapeutycznych, stosowanych przez psychologów, couchów i terapeutów m.in. do osvajania lęków i traum.

Propagatorka zrównoważonego rozwoju i zdrowego trybu życia. Przykładowe książki motywujące: Zakręty Życia, My rodzice dorosłych dzieci, W zgodzie ze sobą, Sekrety kobiet.
Adres email: e.osiatynska@cloud.com

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.

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział i ukończenie szkolenia.

Uczestnik otrzymuje Certyfikat udziału w szkoleniu podpisany przez dr Ewę Woydyłło.

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.

Podczas szkolenia przeprowadzony zostanie test teoretyczny oraz warsztaty praktyczne o charakterze walidacyjnym, których czas trwania wliczono w czas trwania usługi.

Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących rozumianych jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie nabywanych umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy, mającą na celu podsumowanie danego tematu.

Informacje dodatkowe

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Dane dostępne do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów.

Stowarzyszenie Kobieta Szczęśliwa jest Licencjonowaną przez VCC Akademią Egzaminacyjną i Partnerem Egzaminacyjnym.

Warunki techniczne

PLATFORMA: Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym (w pierwszym dniu szkolenia).

OKRES WAŻNOŚCI LINKU: od 11.04.2025 (godz. 17:00) do 11.04.2025 (godz. 20.00.).

MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G)

NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I MATERIAŁÓW: przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Linux) Firefox 27+, Chrome 30+

MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączone na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

Adres

ul. Lubelska 22
21-013 Puchaczów
woj. lubelskie

Szkolenie - forma stacjonarna - odbędzie się w Domu Pracy Twórczej Dwór Lachertów w Ciechankach

Kontakt



Jolanta Reisch-Klose

E-mail jolanta.reisch@gmail.com

Telefon (+48) 793 278 971