



Ergonomia stanowiska oraz sposoby radzenia sobie ze stresem - szkolenie online / "Zielone kompetencje" / "Kształcenie osób dorosłych"

Numer usługi 2025/01/23/158122/2519587

850,00 PLN brutto
850,00 PLN netto
106,25 PLN brutto/h
106,25 PLN netto/h

Uczelnia
Metropolitalna



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 23.03.2025 do 23.03.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie „ Ergonomia stanowiska oraz sposoby radzenia sobie ze stresem ” to praktyczny kurs, którego celem jest poprawa komfortu pracy oraz zdrowia psychicznego pracowników, dzięki lepszemu zrozumieniu zasad ergonomii oraz technik radzenia sobie ze stresem. Szkolenie prowadzone jest w sposób atrakcyjny, interaktywny sposób, ze szczególnym uwzględnieniem nauki umiejętności praktycznych. Szkolenie jest szczególnie polecane dla grup zorganizowanych w ramach działu lub organizacji.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	19-03-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom wiedzy i umiejętności z zakresu ergonomii miejsca pracy oraz skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Szkolenie ma na celu zwiększenie świadomości uczestników oraz wyposażenie ich w narzędzia wspierające zdrowie psychiczne i efektywność pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Efekty uczenia się: Uczestnik szkolenia charakteryzuje podstawowe definicje z zakresu ergonomii miejsca pracy	Charakteryzuje specyfikę i znaczenie miejsca pracy	Test teoretyczny
	Stosuje ergonomiczne zasady organizacji miejsca pracy	Test teoretyczny
	Wymienia źródła i rodzaje stresu	Test teoretyczny
2. Efekty uczenia się: Uczestnik wskazuje rodzaje i sposoby radzenia sobie ze stresem.	Rozpoznaje oznaki stresu	Test teoretyczny
	Wymienia rodzaje stresorów	Test teoretyczny
3. Efekty uczenia się: Uczestnik szkolenia rozpoznaje symptomy wypalenia zawodowego i długotrwałego stresu	Stosuje odpowiednie metody radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
	Wymienia naturalne sposoby radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

tak

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

tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

tak

Program

Ergonomia miejsca pracy i sposoby radzenia sobie ze stresem

- Definicja, przedmiot i zakres ergonomii w pracy
- Źródła stresu – stres prywatny a stres zawodowy.
- Oznaki stresu – fizjologiczne, psychiczne (emocjonalne, poznawcze), behawioralne.
- Rodzaje stresorów.
- Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu.
- Metody radzenia sobie ze stresem (zadaniowa, emocjonalna, unikowa).
- Umiejętność skutecznego rozładowania stresu.
- Naturalne sposoby radzenia sobie ze stresem na przykładach

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	106,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	106,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr inż. Małgorzata Wysocka

Tytuł Doktora Inżyniera nauk rolniczych w zakresie agronomii, upraw roślin. Specjalista w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. Członek Rady Naukowej Centrum Innowacji Badań i Nauki Lublin. Członek Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych STOP. Green Belt – metodologia LSS (Lean Six Sigma – procesy optymalizacyjne). Doświadczony trener, posiadający umiejętności interpersonalne, coach w trakcie akredytacji. Doświadczony pracownik w zakresie budowania struktur organizacyjnych (trenerskich w Contact Center PKO BP S.A.). Ponad 12 000 godzin szkoleń (stacjonarnych oraz on-line). Rozumienie uwarunkowań biznesowych. Ukończone studia podyplomowe o specjalności zarządzanie zasobami ludzkimi oraz praktyczne doświadczenie w zarządzaniu ludźmi

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników zapewnia osoba prowadząca zajęcia.

Warunki uczestnictwa

Organizator studiów zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w programie studiów.

Liczba godzin: 8

Warunkiem uczestnictwa jest dokonanie zapisu na szkolenie w bazie usług rozwojowych lub w elektronicznym systemie rekrutacyjnym Uczelni Metropolitalnej.

Informacje dodatkowe

Usługi realizowane przez Uczelnię Metropolitalną **są zwolnione z VAT** na podstawie Art. 43 ust. 1 pkt. 26 ustawy o Vat i §3 ust. 1 pkt 13 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie wykonania niektórych przepisów ustawy o podatku od towarów i usług.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Usługa dostępna również w ramach projektu Regionalny Fundusz Szkoleniowy II.

Warunki techniczne

Usługa realizowana zdalnie poprzez platformę MS Teams.

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji: Komputer stacjonarny/laptop z dostępem do Internetu

Sprawny mikrofon i kamera internetowa (lub zintegrowane z laptopem) Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: download 8 mb/s, upload 8 mb/s, ping 15 ms

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: Zalecamy wykorzystanie aktualnej wersji przeglądarki CHROME (zarówno na komputerach z systemem operacyjnym Windows jak i Appl

Kontakt



Gabriela Kostrzanowska

E-mail gabriela.kostrzanowska@metropolitalna.edu.pl

Telefon (+48) 536 094 996