



Strategie walki ze stresem dla pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej

Numer usługi 2025/03/03/173001/2595180

499,00 PLN brutto
499,00 PLN netto
166,33 PLN brutto/h
166,33 PLN netto/h

Katarzyna Adamska
OŚRODEK
TWÓRCZEJ
INTERWENCJI "OTI"

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 zdalna
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 3 h
- 📅 28.03.2025 do 31.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Prawo i administracja / Pomoc społeczna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Pracownicy pomocy społecznej
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	500
Data zakończenia rekrutacji	29-12-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna
Liczba godzin usługi	3
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 ma na celu wyposażenie pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej w skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem oraz budowanie higieny psychicznej w pracy. Uczestnicy dowiedzą się, jak stres wpływa na ich życie zawodowe, jakie znaczenie ma równowaga między życiem prywatnym a zawodowym oraz jak rozwijać inteligencję emocjonalną, by lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach. Omówione zostaną metody redukcji stresu, zarządzanie konfliktami w zespole oraz sposoby motywowania siebie i innych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnicy poznają definicję stresu i jego wpływ na życie zawodowe.</p> <p>Zrozumieją znaczenie higieny psychicznej i work-life balance w pracy w OPS.</p> <p>Nauczą się rozróżniać stres pozytywny (eustres) i negatywny (dystres).</p> <p>Zdobędą praktyczne umiejętności obniżania poziomu stresu.</p> <p>Dowiedzą się, jak inteligencja emocjonalna wpływa na relacje w miejscu pracy.</p> <p>Poznają skuteczne metody zarządzania konfliktami i motywowania siebie oraz innych.</p> <p>Będą potrafili lepiej rozgraniczać rolę „klienta” i „podopiecznego” w swojej pracy.</p> <p>Zrozumieją wzajemne powiązania między stresem, higieną psychiczną, work-life balance i EQ.</p>	brak	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

I. Strategie walki ze stresem dla pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej

- definicja stresu i jego roli w życiu zawodowym;
- pojęcie higieny psychicznej – co oznacza dbałość o zdrowie psychiczne w kontekście pracy w OPS;

- work-life balance – dlaczego równowaga między życiem prywatnym a zawodowym jest kluczowa?
- inteligencja emocjonalna (EQ) – wprowadzenie i znaczenie dla osób zatrudnionych w OPS;
- różnica między stresem pozytywnym (eustres), a negatywnym (dystres);
- strategie radzenia sobie ze stresem – praktyczne techniki obniżania poziomu stresu;
- rola pracodawcy w wspieraniu higieny psychicznej pracowników;
- przykładowe wyzwania w osiąganiu równowagi: praca z trudnym klientem i zacieranie granic między „klientem” a „podopiecznym”, oczekiwania społeczne i kultura „bycia zajęтым”;
- rola EQ w budowaniu relacji międzyludzkich w pracy;
- zarządzanie konfliktami w zespole;
- motywowanie siebie i innych;
- jak rozwijać własną inteligencję emocjonalną?
- współzależność stresu, higieny psychicznej, life-work balance i EQ

II. KONSULTACJE TELEFONICZNE - TYLKO dla pierwszego zgłoszonego uczestnika szkolenia:

- termin konsultacji należy umówić najpóźniej w kolejnym dniu roboczym od dnia szkolenia;
- w celu ustalenia terminu konsultacji prosimy o kontakt telefoniczny: 797-240-556
- konsultacje nie umówione w terminie określonym powyżej PRZEPADAJĄ

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,33 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

FAKTURA zostanie przesłana na adres e-mail podany w karcie zgłoszenia.

WARUNKIEM uruchomienia dostępu do szkolenia jest wcześniejsze opłacenie faktury.

TERMIN KONSULTACJI telefonicznych należy ustalić najpóźniej w kolejnym dniu roboczym od dnia realizacji szkolenia. TERMIN KONSULTACJI prosimy ustalić pod nr telefonu: 797-240-556 – konsultacje nie umówione w powyższym terminie PRZEPADAJĄ.

Wykładowcy

Warunki techniczne

System operacyjny co najmniej Windows 8.

Komputer min. 4 GB RAM.

Kontakt



Katarzyna Adamska

E-mail biuro@oti.org.pl

Telefon (+48) 505 064 450