



FPD spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



## Optimalizacja efektywności zawodowej w Erze Cyfrowej: Techniki zapobiegające wyczerpaniu zawodowemu, zarządzanie stresem, strategie motywacyjne oraz wpływ cyfryzacji na strategie sprzedaży.

Numer usługi 2025/03/10/51161/2610756

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 12.05.2025 do 13.05.2025

3 730,00 PLN brutto

3 730,00 PLN netto

233,13 PLN brutto/h

233,13 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Sprzedaż
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Przedsiębiorcy, członkowie zarządów,</li><li>• Menadżerowie i dyrektorzy odpowiedzialni za rozwój, obsługę klienta i rozwój relacji z klientem z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych,</li><li>• Wszyscy pracownicy chcący poszerzyć swoje umiejętności,</li><li>• Właściciele firm, kadra menagerska,</li><li>• Osoby odpowiedzialne za innowacje i rozwój w przedsiębiorstwach, które prowadzą do wprowadzenia informacji na temat najnowszych trendów</li><li>• Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	22
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	11-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Dążenie do maksymalizacji zysków poprzez zwiększenie efektywności pracy w wielu firmach przybrało formę eksploatacji pracowników. Następstwami pracy ponad możliwości człowieka jest silny stres. Wielu pracowników nie posiada wiedzy na temat stresu i jego negatywnego oddziaływania na ich funkcjonowanie w życiu zawodowym i prywatnym. Szkolenie pomaga uczestnikom wykorzystywać narzędzia cyfryzacji, które mogą znacząco wpłynąć na poprawę jakości pracy oraz osiągnięcie celów zawodowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza : Identyfikuje sytuacje stresujące w pracy	Wiedza : rozdziela definicję stresu, ocenia jakie sytuacje stresujące mogą występować w jego pracy rozdziela, jak zrozumieć siebie i swoich współpracowników, kontroluje sposoby budowania relacji i radzenia sobie ze stresem w niesprzyjających sytuacjach.	Wywiad swobodny
Umiejętności : Zauważa wpływ emocji na zachowanie	Umiejętności : rozdziela umiejętności dostrzegania jak stres wpływa na jego pracę oraz jakie konsekwencje w zachowaniu i psychice może powodować definiuje emocje, które towarzyszą sytuacjom trudnym, rozdziela mechanizmy obronne występujące w trudnych sytuacjach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje : Kontrola emocji związanych z lękiem , strachem.	Kompetencje kontroluje negatywne konsekwencje stresu. planuje gdzie może szukać ewentualnej pomocy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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

### Dzień I

- Definicja i znaczenie cyfryzacji w kontekście współczesnego rynku pracy
- Adaptacja do zmian w preferencjach konsumentów związanych z cyfryzacją
- Rola technologii cyfrowych w transformacji działań biznesowych
- Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej
- Wyznaczanie mechanizmu stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej
- Sposoby i style radzenia sobie ze stresem
- Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu,
- Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego.
- Techniki radzenia sobie z presją związaną z szybkimi zmianami technologicznymi.
- Rozpoznawanie własnych mechanizmów stresu
- Rozpoznawania własnych zasobów do radzenia sobie ze stresem
- Dyskusja- podsumowanie dnia

### Dzień II

- Wykład, stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną
- Antystresowy styl życia, jak kontrolować emocje i zapobiegać zbyt wysokiemu poziomowi stresu
- Dlaczego inni nas stresują?- rozpoznawanie różnych typów osobowości
- Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej
- Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice
- Indywidualne wzorce myślenia, ćwiczenia praktyczne zastosowanie technik
- Inteligencja emocjonalna w praktyce
- Techniki asertywne dla nieasertywnych
- Automatyzacja rutynowych zadań w celu zwiększenia produktywności.
- Dyskusja- podsumowanie dnia

Szkolenie kierowane jest :

- dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.

W harmonogramie uwzględniono godziny zegarowe, natomiast kurs opiera się na 45-minutowych godzinach lekcyjnych- stąd rozbieżność pomiędzy liczbą godzin w harmonogramie a ogólną liczbą godzin kursu.

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

Po skończonym szkoleniu zostanie przeprowadzona ankieta walidująca.

Osoba walidująca to Aleksandra Jońca

Przerwy nie są wliczane są w czas szkolenia.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Całość nagrania zostanie zarchiwizowana i umieszczona na dysku zewnętrznym w celu kontroli i audytu.

1. Prezentacja powerpoint celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia drogą mailową.

2. E-materiały w formacie PDF.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

## 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	3 730,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 730,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	233,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	233,13 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marcin Wrzoskiewicz

Specjalista w zakresie zarządzania i sprzedaży, pedagog oraz doradca zawodowy. Posiada szeroką wiedzę i umiejętności związane z zarządzaniem firmą, zarządzaniem procesami i jakością, budowaniem zespołu oraz sprzedażą. Jest trenerem biznesu oraz wieloletnim praktykiem biznesu na różnych szczeblach.

Przez ponad 15 lat wspiera rozwój managerów i specjalistów różnych branż, głównie w małych i średnich przedsiębiorstwach, poprzez różnorodne formy szkoleń stacjonarnych, field coaching,

doradztwo, indywidualny coaching biznesowy i rozwojowy oraz szkolenia online. Realizuje wiele projektów sprzedażowych zarówno jako trener, jak i przedsiębiorca.

Posiada ponad 10 lat doświadczenia w prowadzeniu szkoleń z zakresu zarządzania firmą, zarządzania procesami i jakością, budowania zespołu, sprzedaży, komunikacji interpersonalnej oraz radzenia sobie ze stresem. Pracuje jako wykładowca i trener w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi oraz w FPD SP. Z O.O.

Trener posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla dorosłych w ostatnich 2 latach (24 miesiące) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Jest certyfikowanym konsultantem metody Insights Discovery oraz posiada certyfikat ACC ICF jako coach. Jest również akredytowanym coachem i mediatorem.

Adres e-mail specjalisty: mwrzoskiewicz.mw@gmail.com

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają nagranie ze szkolenia oraz materiały przygotowane przez Trenera wysłane na adres e-mail.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

Przed podpisaniem umowy o dofinansowanie szkolenia z Operatorem, skontaktuj się z nami w celu potwierdzenia terminu szkolenia i dostępności wolnych miejsc. Informujemy, że w trakcie szkolenia możliwa jest wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

## Informacje dodatkowe

Uwaga:

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Uczestnicy otrzymają zaświadczenie, potwierdzające że ukończyli szkolenie.

Forma świadczenia usługi :

Zdalna w czasie rzeczywistym - prowadzona na żywo.

## Warunki techniczne

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione, aby uczestniczyć w szkoleniu na ClickMeeting.:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z najaktualniejszych oficjalnych wersji Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

ClickMeeting współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami oraz większością kamer internetowych. Bardziej zaawansowana lub profesjonalna kamera może wymagać instalacji dodatkowego oprogramowania lub sprzętu.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store. Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu podczas konferencji, konieczne jest posiadanie zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez Państwa urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

Okres ważności linku: Link będzie ważny w dniach i godzinach wskazanych w harmonogramie usługi.

Metody pracy podczas szkolenia on-line:

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki
- szkolenie realizowane jest w nowoczesnej formie w wirtualnym pokoju konferencyjnym i kameralnej grupie uczestników
- bierzesz udział w pełnowartościowym szkoleniu - Trener prowadzi zajęcia "na żywo" - widzisz go i słyszysz
- pokaz prezentacji, ankiet i ćwiczeń widzisz na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym.

## Kontakt



**Aleksandra Jońca**

**E-mail** [a.jonca@fpd.pl](mailto:a.jonca@fpd.pl)

**Telefon** (+48) 574 157 925