

ADVERT Edyta
Stąpór-Rynk

Zarządzanie stresem i konfliktami w interakcjach społecznych oraz w miejscu pracy

Numer usługi 2025/03/19/174663/2633253

📍 Józwików / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 29.05.2025 do 30.05.2025

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa kursu „Zarządzanie stresem i konfliktami w interakcjach społecznych oraz w miejscu pracy” obejmuje osoby z różnych środowisk, które chcą poprawić swoje zdolności w zakresie interakcji z innymi, budowania relacji oraz rozwiązywania problemów interpersonalnych. Adresatami są w szczególności nauczyciele i wychowawcy, pedagodzy szkolni i rodzice i opiekunowie szkolni.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	80
Data zakończenia rekrutacji	28-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Zarządzanie stresem i konfliktami w interakcjach społecznych oraz w miejscu pracy” jest rozwój umiejętności zarządzania stresem; uczestnicy nauczą się skutecznych metod radzenia sobie ze stresem, zarówno w

sytuacjach codziennych, jak i w trudnych okolicznościach zawodowych. Celem jest zwiększenie odporności na stres i poprawa samopoczucia psychicznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Wiedza Uczestnik rozumie definicję stresu oraz mechanizmów jego powstawania w kontekście pracy i interakcji społecznych, zna typy i źródła konfliktów oraz techniki zarządzania stresem.	Uczestnik: - posiada wiedzę na temat definicji stresu - rozumie fizjologiczne i psychiczne mechanizmy stresu oraz czynniki, które wpływają na jego intensywność w kontekście zawodowym i społecznym. - zna różne typy konfliktów - omawia źródła napięć w zespole	Test teoretyczny
2. Umiejętności Uczestnik potrafi rozpoznać źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i społecznym, w tym trudne sytuacje, interakcje z innymi osobami, presję czasu, zadania czy konflikty w zespole.	Uczestnik: - demonstruje umiejętność zastosowania przynajmniej jednej techniki redukcji stresu w czasie symulacji sytuacji stresowej - umie wyrażać swoje myśli, uczucia, potrzeby i granice w sposób asertywny, jednocześnie szanując innych, co pomoże w rozwiązywaniu konfliktów i obniżeniu poziomu stresu.	Test teoretyczny
3. Kompetencje Uczestnik posiada kompetencję do skutecznego zarządzania stresem w sytuacjach wysokiego napięcia, zarówno w pracy, jak i w interakcjach społecznych, podejmując odpowiednie działania w celu minimalizacji negatywnego wpływu stresu na siebie i innych.	Uczestnik: - potrafi rozpoznać stresujące sytuacje, stosować adekwatne techniki zarządzania stresem w praktyce - przeprowadza symulację rozmowy w sytuacji konfliktowej, wykazując umiejętność aktywnego słuchania, wykorzystywania asertywności oraz szukania rozwiązań, które uwzględniają potrzeby wszystkich stron. - angażuje się aktywnie w ćwiczeniach zespołowych, w których wspólnie z grupą rozwiązuje sytuacje kryzysowe	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

1. Zrozumienie podstawowych pojęć związanych ze stresem i konfliktami w miejscu pracy oraz w życiu społecznym.
2. Źródła i objawy stresu
3. Techniki zarządzania stresem
4. Konflikty w pracy i w relacjach międzyludzkich
5. Komunikacja interpersonalna w sytuacjach stresowych i konfliktowych
6. Zarządzanie emocjami w sytuacjach kryzysowych
7. Praca zespołowa a stres i konflikty
8. Czas trwania: szkolenie trwa 16 godzin szkoleniowych (45-min).

Uczestnik otrzyma zaświadczenie potwierdzające odbycie kursu.

Przerwa nie jest wliczona w czas trwania szkolenia. Walidacja jest wliczona w czas trwania szkolenia.

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Zrozumienie podstawowych pojęć związanych ze stresem i konfliktami w miejscu pracy oraz w życiu społecznym. (1 h)	Marcin Wrzolkiewicz	29-05-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 8 Źródła i objawy stresu(2 h)	Marcin Wrzolkiewicz	29-05-2025	10:15	12:15	02:00
3 z 8 Techniki zarządzania stresem(2 h)	Marcin Wrzolkiewicz	29-05-2025	12:30	14:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 8 Konflikty w pracy i w relacjach międzyludzkich (2 h)	Marcin Wrzosekiewicz	29-05-2025	12:45	15:45	03:00
5 z 8 Konflikty w pracy i w relacjach międzyludzkich(1 h)	Marcin Wrzosekiewicz	30-05-2025	09:00	10:00	01:00
6 z 8 Komunikacja interpersonalna w sytuacjach stresowych i konfliktowych(2 h)	Marcin Wrzosekiewicz	30-05-2025	10:15	12:15	02:00
7 z 8 Zarządzanie emocjami w sytuacjach kryzysowych(2 h)	Marcin Wrzosekiewicz	30-05-2025	12:30	14:30	02:00
8 z 8 Praca zespołowa a stres i konflikty. Podsumowanie i wnioski. Walidacja. (1 h)	-	30-05-2025	14:45	15:45	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wrzosciewicz

Trener z wieloletnią praktyką w branży szkoleniowej i edukacyjnej. Prowadzi szkolenia, wykłady, wystąpienia i warsztaty rozwijające potencjał osobisty. Pracuje dla klientów w całej Polsce, również on-line. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu kompetencji miękkich takich jak: techniki radzenia sobie ze stresem, komunikacja interpersonalna, rozwój osobisty, asertywność, techniki radzenia sobie z emocjami, rozwój inteligencji emocjonalnej, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, zarządzanie sobą w czasie, zwiększenie pewności siebie, motywowanie siebie i innych, autoprezentacja, Z wykształcenia humanista. Prowadzi wykłady i prelekcje na temat szeroko pojętej psychologii zdrowia, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zarządzania energią, zarządzania stresem i emocjami. Ma doświadczenie w zakresie szkoleń związanych z obsługą klienta, technikami sprzedaży, telemarketingiem. W swojej pracy oprócz teorii wykorzystuje praktykę i wiedzę, którą zdobył jako handlowiec w branży ubezpieczeniowej (PZU) i motoryzacyjnej (Mercedes-Benz). W trakcie szkoleń inspirował słuchaczy do trenowania kreatywności i twórczego potencjału we wszystkich obszarach życia. Na co dzień pasjonat psychologii, efektywności osobistej i górskich wędrówek.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik na prośbę może otrzymać prezentacje od wykładowcy.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się na usługę

Informacje dodatkowe

Usługa zostanie zrealizowana stacjonarnie.

Warunki techniczne :

Sprzęt:

- **Procesor:** Dowolny procesor obsługujący nowoczesne przeglądarki (Intel Core i3 lub odpowiednik).
- **Pamięć RAM:** Minimum 4 GB.
- **Kamera:** Opcjonalna (jeśli uczestnik chce włączyć wideo).
- **Mikrofon:** Opcjonalny (jeśli uczestnik chce aktywnie uczestniczyć w dyskusji).
- **Głośniki/słuchawki:** Do odbioru dźwięku z webinaru.
- **Połączenie internetowe:** Szerokopasmowe łącze (zalecane minimum 2 Mbps dla transmisji wideo w jakości HD).

System operacyjny:

- Windows: Windows 7, 8, 10, 11.
- macOS: macOS 10.13 lub nowszy.
- Linux: Obsługiwane przez przeglądarki (Chrome).

Przeglądarka:

- **Google Chrome** (zalecana dla najlepszej kompatybilności).
- **Mozilla Firefox**
- **Microsoft Edge**
- **Safari** (dla systemów macOS).

Wymagania sieciowe:

- **Prędkość pobierania:** Co najmniej 2 Mbps.
- **Prędkość wysyłania:** Co najmniej 1 Mbps.
- **Porty:** Platforma ClickMeeting działa w standardzie HTTP/HTTPS, więc wymaga otwartych portów 80 i 443.

Adres

Józwików

Józwików

woj. świętokrzyskie

Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy

Polska, Radoszyce, Józwików 28, 26-230

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Aleksandra Jońca

E-mail a.jonca@fpd.pl

Telefon (+48) 574 157 925