Możliwość dofinansowania

Praca pod presją przepisów, terminów i kontroli - kompleksowe podejście do budowania odporności zawodowej.

Numer usługi 2025/12/19/8282/3223462

1 094,70 PLN brutto
890,00 PLN netto
182,45 PLN brutto/h
148,33 PLN netto/h

Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER Magdalena Wolniewicz-Kesaria

4,5 / 5

2 544 oceny

zdalna w czasie rzeczywistym
Usługa szkoleniowa
6 h
17.03.2027 do 17.03.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Prawo i administracja / Prawo pracy
Grupa docelowa usługi	**Szkolenie skierowane jest do pracowników i kadry zarządzającej zarówno sektora publicznego, jak i prywatnego, w szczególności:** • jednostek administracji publicznej i samorządowej • instytucji nadzorczych i kontrolnych • działów compliance, finansów, księgowości, kadr oraz zamówień publicznych • menedżerów, specjalistów i ekspertów odpowiedzialnych za realizację zadań obwarowanych przepisami i terminami • pracowników firm prywatnych działających w środowisku silnych regulacji, audytów i kontroli
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	16-03-2027
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	6
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwijanie odporności zawodowej uczestników w warunkach wysokiej presji regulacyjnej, czasowej oraz kontrolnej. Szkolenie ma na celu zwiększenie zdolności do skutecznego funkcjonowania w środowisku pracy obciążonym odpowiedzialnością formalno-prawną, zmieniającymi się przepisami, kontrolami zewnętrznymi i wewnętrznymi oraz presją wyników. Uczestnicy nabędą praktyczne umiejętności zarządzania stresem, emocjami i energią, a także wzmocnią poczucie wpływu, odpowiedzialności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
-	-	Prezentacja

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. Charakterystyka presji zawodowej w kontekście przepisów, terminów i kontroli.
2. Identyfikacja głównych źródeł stresu w pracy regulowanej formalnie.
3. Mechanizmy psychologiczne działania pod presją odpowiedzialności i oceny.
4. Wpływ stresu regulacyjnego na efektywność, koncentrację i podejmowanie decyzji.
5. Rozpoznawanie własnych reakcji na presję i sygnałów przeciążenia.
6. Różnice między stresem mobilizującym a destrukcyjnym w środowisku pracy.
7. Budowanie odporności zawodowej jako kompetencji długofalowej.
8. Strategie utrzymania spokoju i jasności myślenia w sytuacjach kontrolnych.
9. Praca z emocjami pojawiającymi się w sytuacjach zagrożenia błędem lub sankcją.
10. Skuteczne zarządzanie energią i uwagą przy nadmiarze obowiązków i terminów.
11. Rozwijanie poczucia wpływu i odpowiedzialności zamiast poczucia presji.
12. Komunikacja i współpraca w zespołach funkcjonujących pod presją formalną.
13. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu w środowisku wysokich wymagań.

14. Indywidualny plan wzmacniania odporności zawodowej po szkoleniu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Praca pod presją przepisów, terminów i kontroli - kompleksowe podejście do budowania odporności zawodowej.	Trener SEMPER	17-03-2027	09:00	15:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 094,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	182,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	148,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Trener SEMPER

Trener Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Warunki uczestnictwa

ZGŁOSZENIE NA USŁUGĘ

Rezerwacji miejsca szkoleniowego można dokonać za pośrednictwem BUR.

Dla jednostek budżetowych finansujących udział w szkoleniu w minimum 70% lub w całości ze środków publicznych stawka podatku VAT = zw.

- **Usługa będzie rejestrowana w celu kontroli i audytu. Wizerunek uczestników będzie rejestrowany. Uczestnik zobowiązany jest to posiadania i używania sprawnej kamerki internetowej.**
- **Walidacja usługi odbędzie się poprzez PRE i POST TESTY przekazane dla uczestników na początku szkolenia oraz ponownie weryfikowane przed jego zakończeniem.**

Informacje dodatkowe

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z Internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki i ulubiony fotel
- 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.
- podczas szkolenia Trener aktywizuje uczestników zadając pytania, na które można odpowiedzieć w czasie rzeczywistym
- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Warunki techniczne

Wymagania techniczne:

- Platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - Platforma Zoom (https://zoom-video.pl/)

Wymagania sprzętowe:

- Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu
- Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik - minimalna prędkość łącza: 512 KB/sek
- Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania.
- Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line - od momentu rozpoczęcia szkolenia do momentu zakończenia szkolenia
- Potrzebna jest zainstalowana najbardziej aktualna oficjalna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera. 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. Łącze internetowe o minimalnej przepustowości do zapewnienia transmisji dźwięku 512Kb/s, zalecane min. 2 Mb/s oraz min. 1 Mb/s do zapewnienia transmisji łącznie dźwięku i wizji, zalecane min. 2,5 Mb/s.

Kontakt

Angelika Poznańska

E-mail info@szkolenia-semper.pl
Telefon (+48) 570 590 060