

Usługa - Zarządzanie emocjami i stresem - forma zdalna



5/5 z 213 ocen

Zarządzanie emocjami i stresem - forma zdalna

Numer usługi: 2021/04/06/52848/998395

Dostawca usług: **Konsorcjum Naukowo - Edukacyjne Spółka Akcyjna**

Miejsce usługi: **Kielce**

Dostępność: **Usługa otwarta**

Status usługi: **opublikowana**

PLN

2 000,00 zł netto za osobę

2 000,00 zł brutto za osobę

125,00 zł netto za osobogodzinę

125,00 zł brutto za osobogodzinę



Rodzaj
Usługa szkoleniowa



Kategoria / Podkategoria
Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty



Dofinansowanie
Tak



od 10.06.2021
do 11.06.2021

Informacje o usłudze

Sposób dofinansowania:

wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników
usługa prowadzona w formie zdalnej

Grupa docelowa usługi:

Szkolenie skierowane jest do osób, które na co dzień uczestniczą w wielu stresujących sytuacjach, a także do tych, którzy na każdą sytuację reagują stresem. Adresatem szkolenia są więc zarówno pracownicy dużych korporacji jak i pracownicy małych a nawet jednoosobowych firm.

Minimalna liczba uczestników:

2

Maksymalna liczba uczestników:

15

Data zakończenia rekrutacji:

04-06-2021

Liczba godzin usługi:

16

Podstawa uzyskania wpisu do świadczenia usługi:

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Ramowy program usługi

W trakcie szkolenia wykorzystane zostaną liczne przykłady, symulacje i ćwiczenia.

Sposób walidacji-na zakończenie prowadzący wysyła uczestnikom ankietę walidacyjną drogą elektroniczną, do wypełnienia i odesłania przez uczestników drogą elektroniczną na wskazany adres przez szkoleniowca.

MODUŁ I. WPROWADZENIE DO TRENINGU ANTYSTRESOWEGO:

- najpopularniejsze psychologiczne koncepcje stresu – Holmes i Rahe, Hobfoll, Lazarus,
- oddziaływanie stresu – autoanaliza,
- samoocena poziomu odczuwanego stresu,
- sposoby radzenia sobie ze stresem.

MODUŁ II. ANTYSTRESOWE DZIAŁANIE NA CIAŁO – TECHNIKI PSYCHORELAKSACYJNE:

- trening neuromięśniowy Jacobsona,
- trening autogenny Schulza,
- wizualizacja,
- szybkie metody na wyciszenie emocji.

MODUŁ III. PROAKTYWNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM – ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE:

- wyznaczanie celów,
- wyznaczanie priorytetów,
- analiza alokacji własnego czasu,
- realizacja własnego celu w świecie układów i zobowiązań – asertywna odmowa.

MODUŁ IV. POZYTYWNE MYŚLENIE O SOBIE – PODSTAWA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM:

- pozytywne myślenie o sobie – praca z monologiem wewnętrznym,

- zapobieganie negatywnemu myśleniu o sobie – reagowanie na krytykę i pochwały,
- informacja zwrotna – mój wpływ na relacje z innymi,
- moje mocne strony – autoanaliza

WYMAGNIA TECHNICZNE:

Platforma: Jitsi Meet

Rodzaj urządzenia: Urządzenie multimedia - Smartfon, tablet, komputer PC

Specyfikacja Sprzętowa: urządzenie musi posiadać: mikrofon, słuchawki, głośniki

Procesor jednordzeniowy 1 GB lub szybszy

Pamięć RAM 1 GB lub większa

Połączenie internetowe: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach:

- dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie).

- dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie).

Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Jitsi Meet. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/>

System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom:

- Android OS 4.0x lub nowszy
- macOS X 10.7 lub nowszy
- IOS 7.0 lub nowszy
- iPadOS 13 lub nowszy
- Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana)
- Windows 8 or 8.1
- Windows 7
- Windows Vista with SP1 lub nowszy
- Windows XP with SP3 lub nowszy
- Ubuntu 12.04 lub nowszy
- Mint 17.1 lub nowszy
- Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy
- Oracle Linux 6.4 lub nowszy
- CentOS 6.4 lub nowszy
- Fedora 21 lub nowszy
- OpenSUSE 13.2 lub nowszy
- ArchLinux (tylko 64-bitowy)

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

Harmonogram usługi

<u>Przedmiot / temat zajęć</u>	<u>Data realizacji zajęć</u>	<u>Godzina rozpoczęcia</u>	<u>Godzina zakończenia</u>	Liczba godzin
Najpopularniejsze psychologiczne koncepcje stresu – Holmes i Rahe, Hobfoll, Lazarus, oddziaływanie stresu - wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	10-06-2021	08:00	08:45	00:45
Oddziaływanie stresu – autoanaliza, wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	10-06-2021	08:45	09:30	00:45
Przerwa	10-06-2021	09:30	09:40	00:10
Samoocena poziomu odczuwanego stresu, sposoby radzenia sobie ze stresem - miniwykład z ćwiczeniami-forma zdalna na żywo, interaktywny webinar, chat z pytaniami sprawdz. zaangażowanie i zrozumienie tematu	10-06-2021	09:40	10:25	00:45
Sposoby radzenia sobie ze stresem. Wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	10-06-2021	10:25	11:10	00:45

Przerwa	10-06-2021	11:10	11:20	00:10
Trening neuromięśniowy Jacobsona, trening autogenny Schulza - miniwykład z ćwiczeniami - forma zdalna na żywo, interaktywny webinar, chat z pytaniami sprawdzającymi zaangażowanie i zrozumienie tematu	10-06-2021	11:20	12:05	00:45
Trening autogenny Schulza, wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	10-06-2021	12:05	12:50	00:45
Wizualizacja, wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	10-06-2021	12:50	13:35	00:45
Przerwa	10-06-2021	13:35	13:45	00:10
Szybkie metody na wyciszenie emocji. Wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	10-06-2021	13:45	14:30	00:45
PROAKTYWNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	11-06-2021	08:00	08:45	00:45
Wyznaczanie celów, - wyznaczanie priorytetów, wykład, rozmowa, chat,	11-06-2021	08:45	09:30	00:45
Przerwa	11-06-2021	09:30	09:40	00:10
Analiza alokacji własnego czasu, wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	11-06-2021	09:40	10:25	00:45
Analiza alokacji własnego czasu, realizacja własnego celu w świecie układów i zobowiązań – asertywna odmowa - wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	11-06-2021	10:25	11:10	00:45
Przerwa	11-06-2021	11:10	11:20	00:10
Pozytywne myślenie o sobie – praca z monologiem wewnętrznym, wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	11-06-2021	11:20	12:05	00:45
Zapobieganie negatywnemu myśleniu o sobie – reagowanie na krytykę i pochwały, wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	11-06-2021	12:05	12:50	00:45
Przerwa	11-06-2021	12:50	13:00	00:10
Informacja zwrotna – mój wpływ na relacje z innymi, wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia	11-06-2021	13:00	13:45	00:45
Moje mocne strony – autoanaliza. Wykład, rozmowa, chat, ćwiczenia. Ankieta walidacyjna.	11-06-2021	13:45	14:30	00:45

Główny cel usługi

Cel edukacyjny

Szkolenie aktualizuje wiedzę o mechanizmach emocjonalnych, uczy jak budować długotrwałą odporność psychiczną na stres i pewność siebie przez zarządzanie emocjami. Efektywne zarządzanie emocjami i stresem powoduje, że ludzie działają skuteczniej, mają dobre relacje, więcej energii, lepsze zdrowie i samopoczucie. Szkolenie uczy korzystania z energii stresu i zmiany podejścia do wyzwań, presji oraz trudnych sytuacji, tak aby działały na naszą korzyść i budowały zasoby oraz odporność psychiczną.

Efekty uczenia się

Uczestnicy nabędą wiedzę z zakresu:

- Źródeł własnego stresu oraz własnego stylu reagowania na stres.
- Możliwych działaniach profilaktycznych w ramach zarządzania stresem i emocjami.
- Mechanizmach działania stresu, emocji oraz ich roli w życiu.
- Technikach świadomego oddychania.
- Swoich mocnych i słabych stronach oraz podstawowych cechach osobowości.

Uczestnicy nabędą umiejętności z zakresu:

- Samoregulacji i samokontroli – wyrażania i kierowania emocjami, panowania nad emocjami i stresem za pomocą poznanych technik.
- Lepszego rozumienia siebie i innych.
- Rozwijania inteligencji emocjonalnej przy użyciu poznanych technik.
- Rozwijania swojej samoświadomości, w tym świadomości ciała.
- Korzystania z technik umysłowego i fizycznego radzenia sobie z napięciem.
- Budowania świadomych relacji interpersonalnych

Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?

Tak

Kwalifikacje

Brak wyników.

Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 zł
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 zł
Koszt osobogodziny netto	125,00 zł
Koszt osobogodziny brutto	125,00 zł

Adres realizacji usługi

ul. Wesola 19/3, 25-305 Kielce, woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Zajęcia poprowadzą



Agnieszka Giemza

WYKSZTAŁCENIE

- Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach Kierunek: Zarządzanie, Katedra: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi-studia Doktoranckie
- COLLEGIUM HUMANUM Wyższa Szkoła Menadżerska w Warszawie Kierunek: Executive Master of Business of Administration MBA
- Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna w Brzegach Kierunek: Coaching-studia podyplomowe Kierunek: Doradztwo zawodowe, edukacyjne i coaching karier
- Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie Kierunek: Doradca biznesowy-studia podyplomowe
- Akademia Świętokrzyska w Kielcach Kierunek: Zarządzanie I Marketing Specjalizacja: Ekonomika i rozwój przedsiębiorstw Studia licencjackie

DOŚWIADCZENIE:

Trener z zakresu Marketingu, Przedsiębiorczości, Ekonomii społecznej, Pozyskiwania środków zewnętrznych w tym unijnych, Współpracy sektorowej i międzysektorowej, Trener z zakresu kreowania społecznych liderów, nawiązywania sieci współpracy Trener Umiejętności miękkich (komunikacji personalnej, pracy w zespole, autoprezentacji, nawiązywanie relacji, zarządzanie sobą w czasie, zarządzanie konfliktem) Trener szkoleń: Planowanie rozwoju i poszukiwanie nowych obszarów działań organizacji oraz źródła finansowania Trener –Doradca zawodowy i personalny

KWALIFIKACJE:

Ukończone kursy i szkolenia: Trening twórczego myślenia, Planowanie i delegowanie zadań Komunikacja interpersonalna w pracy lidera Zarządzanie czasem Coaching Zarządzanie stresem Praca zespołowa- moja rola w zespole Negocjacje z kontrahentem Szkolenie z zakresu kluczowych kompetencji

Kontakt



Anita Kozakowska

email: anitakozakowska@konsorcjum.edu.pl

tel: (+48) 534 083 267

Informacje dodatkowe

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy Jitsi Meet, w czasie rzeczywistym i rejestrowane w celach kontroli. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne.

Po zakończeniu szkolenia będzie przeprowadzona ankieta walidacyjna w formie elektronicznej