



## Motywowanie i radzenie sobie ze stresem - szkolenie.

Numer usługi 2024/05/01/118827/2140108

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

138,38 PLN brutto/h

112,50 PLN netto/h

FIRMA "PROJEKT"  
MARTA URBAŃSKA  
-CENTRUM  
KSZTAŁCENIA  
KADR



📍 Dalki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 29.07.2024 do 30.07.2024

## Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca, pracownicy mający kontakt z klientem zewnętrznym i wewnętrznym, inni pracownicy chcący podnieść swoje kompetencje.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	22-07-2024
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 kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności dotyczące motywacji i metod jej rozwijania w zakresie sfery osobistej i zawodowej oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem w związku z wypełnianiem zadań zawodowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- planuje najbliższą przyszłość	- wyznacza cele osobiste i zawodowe	Test teoretyczny
- posiada wiedzę na temat sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych	- identyfikuje i eliminuje czynniki stresujące - dokonuje świadomych wyborów i natychmiastowo podejmuje decyzje	Test teoretyczny
- buduje motywację wewnętrzną	- zna i stosuje metody motywacyjne	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

- Planowanie najbliższej przyszłości - cele osobiste i zawodowe.
- Motywacja do realizacji celów: rodzaje i przykłady motywacji i ich skuteczność (poziom zewnętrzny i wewnętrzny), zwiększanie efektywności motywacji.
- Trudności z motywacją - blokady, wpływ na skuteczność realizacji celów osobistych i zawodowych.
- Cele zawodowe - motywowanie i wzmacnianie zaangażowania.
- Pojęcie stresu, jego przyczyny, pozytywne i negatywne aspekty stresu.
- Stres w życiu osobistym i zawodowym - sposoby radzenia sobie z nim- przykłady osobistych reakcji na stres.
- Trudne zadania zawodowe, trudne decyzje - jak sobie z nimi radzić.
- Psychologia radzenia sobie ze stresem w pracy - budowanie pozytywnej samooceny, obszaru wiedzy i kompetencji.
- Wewnętrzny test kompetencji.

Szkolenie odbywa się w formie prezentacji materiału i technik przez trenera szkolenia (wykładów) oraz , pracy własnej uczestników, ćwiczeń wybranych technik (forma papierowa oraz interakcje między uczestnikami szkolenia), zadań i gier rozwijających procesy społeczne, dramy i scenek symulacyjnych, metod coachingowych, dyskusji, pracy z materiałami dotyczącymi treści szkoleniowych.

Szkolenie prowadzone w ramach godzin zegarowych, 1 godz. szkolenia = 60 min. Przerwy ustala trener w miarę potrzeby w porozumieniu z uczestnikami. Przerwy nie są uwzględnione w harmonogramie. 75% szkolenia odbywa się w formie zajęć praktycznych.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest 100% frekwencja i pozytywne zaliczenie testu końcowego.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Planowanie najbliższej przyszłości - cele osobiste i zawodowe.	Marta Urbańska	29-07-2024	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 9</b> Motywacja do realizacji celów: rodzaje i przykłady motywacji i ich skuteczność (poziom zewnętrzny i wewnętrzny), zwiększanie efektywności motywacji.	Marta Urbańska	29-07-2024	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 9</b> Trudności z motywacją - blokady, wpływ na skuteczność realizacji celów osobistych i zawodowych.	Marta Urbańska	29-07-2024	12:00	14:00	02:00
<b>4 z 9</b> Cele zawodowe - motywowanie i wzmacnianie zaangażowania.	Marta Urbańska	29-07-2024	14:00	16:00	02:00
<b>5 z 9</b> Pojęcie stresu, jego przyczyny, pozytywne i negatywne aspekty stresu.	Marta Urbańska	30-07-2024	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 9</b> Stres w życiu osobistym i zawodowym - sposoby radzenia sobie z nimi- przykłady osobistych reakcji na stres.	Marta Urbańska	30-07-2024	10:00	12:00	02:00
<b>7 z 9</b> Trudne zadania zawodowe, trudne decyzje - jak sobie z nimi radzić.	Marta Urbańska	30-07-2024	12:00	14:00	02:00
<b>8 z 9</b> Psychologia radzenia sobie ze stresem w pracy - budowanie pozytywnej samooceny, obszaru wiedzy i kompetencji.	Marta Urbańska	30-07-2024	14:00	15:30	01:30
<b>9 z 9</b> Wewnętrzny test kompetencji.	-	30-07-2024	15:30	16:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	138,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Marta Urbańska

W 2014 roku ukończyła kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu. Studiowała na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na kierunku Filologia polska, uzyskując tytuł magistra w 2017 roku. W 2020 roku ukończyła studia podyplomowe na kierunkach: Brand management – zarządzanie marką firmy oraz Social media i zintegrowany marketing sieciowy (WSB w Gdańsku). Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu działalności gospodarczej – firmy „Projekt”. Doskonale wie, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i jak motywować pracowników do pracy. Wśród zainteresowań zawodowych Marty Urbańskiej znajdują się: zintegrowany marketing, komunikacja w social mediach, zarządzanie zasobami ludzkimi i techniki radzenia sobie ze stresem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały ćwiczeniowe: jak radzić sobie ze stresem i budować pozytywną samoocenę.

Na zakończenie szkolenia otrzymują certyfikaty potwierdzające udział w usłudze.

## Adres

os. Piaskowe 20 A  
62-200 Dalki  
woj. wielkopolskie

Miejsce wyposażone w narzędzia i materiały niezbędne do przeprowadzenia szkolenia.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



### FIRMA URBAŃSKA

**E-mail** [2omegamroz@gmail.com](mailto:2omegamroz@gmail.com)

**Telefon** (+48) 731 188 988