



Trening radzenia sobie ze stresem i emocjami

Numer usługi 2024/07/01/159075/2204497

738,00 PLN brutto
600,00 PLN netto
92,25 PLN brutto/h
75,00 PLN netto/h

PRZEDSIĘBIOSTWO
WIELOBRANŻOWE
TAMARI TAMARA
DUŚKO; TAMARA
Tamara Duško (
wspólnik spółki
cywilnej)

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 8 h
📅 08.08.2024 do 08.08.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób, które często czują się przytłoczone, zestresowane, także do osób, którym brakuje siły i energii do stawiania czoła nowym wyzwaniom. Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	02-08-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Dzięki szkoleniu uczestnik nabeździe i rozwinie praktyczne umiejętności redukowania stresu, radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Uświadomi sobie, jak ważne jest zrozumienie znaczenia własnych emocji, opanowanie technik ułatwiających kontrolowanie stresu oraz metod pozwalających na długofalowe radzenie sobie ze stresem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozwinięcie umiejętności zarządzania własnymi emocjami	Uczestnik nazywa swoje emocje i uczy się z nimi radzić	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresujących	Uczestnik w sytuacji stresu potrafi odpowiednio reagować	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zwiększenie świadomości mechanizmów wywołujących stres	Uczestnik posiada wiedzę na temat czynników stresogennych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

I Dzień (8 godzin)

- Prawda i mity na temat stresu. Dlaczego stres wcale nie jest taki zły?
- Pozytywne nastawienie psychiczne, jako kluczowy czynnik w trudnych sytuacjach. Co myślimy o stresie? Czy warto to zmienić?
- Kiedy stres jest negatywny, a kiedy pozytywny?
- Techniki wzmacniające pozytywny wydźwięk stresu.
- Co dobrego daje nam stres? Najnowsze badania naukowe.
- Czym jest stres – eustres i dystres, źródła stresu, diagnoza doświadczanego poziomu stresu
- Autodiagnoza w zakresie preferowanego stylu radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach.
- Techniki redukujące napięcie wynikające z doświadczanego stresu oraz niwelujące niepożądane oznaki stresu.
- Rozwijanie w sobie odporności na stres – fizjologiczna, psychologiczna i społeczna odporność.

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	738,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	92,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają wypracowane na szkoleniu materiały.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój.

Warunki techniczne

Pracujemy na platformie ZOOM. Linki do połączenia zostaną przesłane uczestnikom.

Komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB, łącze internetowe minimum 10 kb/s,

Przeglądarki internetowe np. Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+,Chrome 30+, MacOS: Safari 7+, Firefox 27+,Chrome 30+, Linux: Firefox 27+, Chrome 30

Łącze internetowe: prędkość pobierania min 512 kbps.

Kontakt



Tamara Duško

E-mail tamari.dusko@gmail.com

Telefon (+48) 600 826 340