|  |
| --- |
| **www.szkolenia-css.pl**  **mail:** szkolenia@szkolenia-css.pl  **Tel.** 721 649 991, 530 112 064  **Tel. (**17) 78 51 961  **Fax: (**17) 78 52 179 |

**ZAPROSZENIE NA SZKOLENIE**

**ONLINE**

**Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Terminy** | **X** | **Czas trwania** | **Prowadzący** |
| **16.05.2024** |  | **9.00-12.00** | **Trener szkoleń miękkich** |
| **18.06.2024** |  | **9.00-12.00** | **Trener szkoleń miękkich** |

Cena~~-~~ **390 zł netto** Cena obejmuje: **link do szkolenia dla 1 uczestnika certyfikat w formie elektronicznej**

**Prowadzący :** **Doświadczony Trener Biznesu, Trener Warsztatu Umiejętności Psychospołecznych, terapeuta grupowy**. Absolwentka UR na kierunku resocjalizacja . Ukończyła Szkołę Trenerów MATRIK , Szkołę Terapii i Treningu grupowego na Uniwersytecie Warszawskim oraz Szkołę Coachingu Obecnie kierownik w Departamencie HR - branża energetyczna. Posiada 16 letnie doświadczenie w tworzeniu i przeprowadzaniu szkoleń dotyczących miękkich umiejętności menadżerskich, sprzedażowych, motywacji, coachingu oraz szeroko pojętego rozwoju osobistego. Posiada ponad 9000 udokumentowanych godzin na sali szkoleniowej. Współpracowała min z; MPWiK Kraków, Instytut DR Irena Eris, ITN Consulting, Orange Polska, PBS, BC Center, Europen Consulting Group, Fundacja Szkoły Polskie, FRDL Podkarpacki Ośrodek Samorządu Terytorialnego, GOPS, Innovo Innowacje w Biznesie sp. z.o.o, Towarzystwo ALTUM, B-4, Fundacja Aktywizacja…

**Oświadczam, iż środki wydatkowane na ww. szkolenie pochodzą ze środków publicznych w rozumieniu przepisów prawa w a) całości b) przynajmniej w 70%** *( \* jeżeli dotyczy Państwa proszę zaznaczyć w kwadracie krzyżyk i zakreślić a) lub b) ) wówczas faktura za szkolenie będzie wystawiona bez VAT-u )*

**Formularz ZGŁOSZENIA na szkolenie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Imię i Nazwisko** | **Adres e-mail** | **tel. kontaktowy** |
|  |  |  |
|  |  |  |

* Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest do wyboru: **Przesłanie karty zgłoszeniowej na adres** email: **szkolenia@szkolenia-css.pl lub** na **fax. 17 78 52 179 lub zgłoszenie na formularzu online na** [**https://szkolenia-css.pl/**](https://szkolenia-css.pl/) **lub zgłoszenie telefoniczne: 721 649 991/ 530 112 064.**
* Dzień przed szkoleniem otrzymują Państwo link na podanego maila, materiały zostaną wysłane odrębnym mailem w dniu szkolenia.
* Faktura płatna po szkoleniu 21 dni od dnia wystawienia . Faktura z certyfikatem zostanie wysłana na podany adres e-mail.

**Uwaga! W przypadku rezygnacji ze szkolenia w terminie krótszym niż 5 dni przed, zgłaszający ponosi pełne koszty szkolenia**

**Dane niezbędne do wystawienia faktury:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nabywca: NIP | Odbiorca: | …………………………………………  Data , pieczęć i podpis zgłaszającego |

Administratorem Państwa danych osobowych jest Centrum Szkoleń Specjalistycznych NIP 813 332 02 68 Państwa dane będą przetwarzane wyłącznie w celu wystawienia faktur, prawidłowego wykonywania obowiązków rachunkowo-podatkowych oraz wystawienia zaświadczeń potwierdzających uczestnictwo w szkoleniu. Państwa dane dotyczące nr telefonu oraz adresu mailowego, które uczestnik szkolenia podaje całkowicie dobrowolnie będą przetwarzane na potrzeby informacyjne i marketingowe. Podstawą przetwarzania ww. danych jest prawnie uzasadniony cel związanych z oferowaniem usług własnych przez administratora. Dostęp do Państwa danych będą mieli wyłącznie pracownicy naszej firmy oraz podmioty i firmy współpracujące, w tym zapewniające obsługę systemów informatycznych. Państwa dane będą przetwarzane przez okres wynikający z kryterium prowadzenia działalności szkoleniowej przez naszą firmę. Państwa dane nie będą udostępniane, przekazywane żadnym innym podmiotom zewnętrznym. Przysługuje państwu prawo do: żądania dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia, a także prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania oraz przeniesienia danych i wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych dotyczącej przetwarzania przez nas Państwa danych osobowych. Państwa dane nie będą wykorzystywane do profilowania, ani podejmowania zautomatyzowanych decyzji. Zgłaszający oraz uczestnik oświadczają iż podają swoje dane osobowe całkowicie dobrowolnie i wyrażają zgodę na ich przetwarzanie zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 oraz ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. Nr 144, poz. 1204 z późniejszymi zmianami) dla celów informacyjnych i marketingowy

|  |
| --- |
| **CENTRUM SZKOLEŃ Tel.** 721 649 991, 722 211 771 **mail:** szkolenia@szkolenia-css.pl  **SPECJALISTYCZNYCH Tel. (**17) 7851961 **www.szkolenia-css.pl** |

**NIP: 813 332 02 68 Fax: (**17) 78 52179

|  |
| --- |
| **www.szkolenia-css.pl**  **mail:** szkolenia@szkolenia-css.pl  **Tel.** 721 649 991, 530 112 064  **Tel. (**17) 78 51 961  **Fax: (**17) 78 52 179 |



**PROGRAM SZKOLENIA**

**Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu**

1. **Zrozumienie natury stresu**

- Czym jest stres i czy możemy od niego odpocząć?

- Co mówią liczby o stresie - dokąd zmierzamy?

- typowe objawy stresu – psychiczne i fizyczn

- rozpoznanie własnych reakcji w sytuacji stresu – autoanaliza

- siła przekonań i jej wpływ na reakcje

- myślenie w kategoriach Zagrożenie/Wyzwanie

- najnowsze odkrycia psychologii zdrowia dotyczące reakcji na stres

1. **Zarządzanie stresem- techniki redukcji napięcia**

- cykl skutecznego radzenia sobie ze stresem

(samoświadomość, rozładowanie i regeneracja energii)

- głębokie oddychanie

- trening progresywny Jakobsona - napinanie i rozluźnianie mięśni

- wizualizacja

- trening autogenny Schultza - skanowanie ciała

- Mindfulness - ćwiczenie umiejętności pełnej koncentracji uwagi na bieżącej chwili

- techniki fizyczne – sposoby na szybkie obniżenie poziomu napięcia

- work-life balance – zarządzanie energią, budowanie siły i własnych zasobów

**3. Wypalenie zawodowe – czym jest i jak je rozpoznać?**

- objawy i sygnały ostrzegawcze

- do czego prowadzi wypalenie? – skutki i konsekwencje

- główne przyczyny wypalenia zawodowego u pracowników – przegląd wyników badań

- grupa ryzyka czyli kto jest podatny na wypalenie – autoanaliza

- jak reagować na wyzwania, zmiany, stres i presję czasu?

- jak radzić sobie z trudnymi emocjami w pracy?

- brak asertywność w relacjach zawodowych, do czego nas prowadzi?

- warunki osiągnięcia satysfakcji w pracy

1. **Budowanie psychicznej odporności**

- jaki jest związek odporności ze skutecznością w działaniu? Wyniki najnowszych badań.

- po czym poznajemy osoby odporne psychicznie? – naukowy model „4C”

- osobowość silna immunologicznie według H. Drehera

- jak wzmacniać słabsze obszary mojej odporności?

- budowa indywidualnego planu działania: co zacznę robić? Co przestanę robić? Jaki będzie pierwszy krok?

Szkolenie może odbywać się w formie stacjonarnej lub online jako działanie dedykowane pod potrzeby konkretnej firmy. Zajęcia prowadzone są w formie warsztatów przy pomocy praktycznych zadań indywidualnych i w podgrupach, analizy przypadku, dyskusji, mini wykładu, testów oraz ćwiczeń regulujących poziom energii i relacje w grupie.

***Powyższe szkolenie może być prowadzone w formie szkolenia   
wewnętrznego w siedzibie pracodawcy – cena do negocjacji   
kontakt:*** [***biuro@szkolenia-css.pl***](mailto:biuro@szkolenia-css.pl)***, tel. 721 649 991***

* Oprócz ogłoszonych szkoleń realizujemy szkolenia również online wewnętrzne tylko dla firm/instytucji z zakresu prawa pracy, ZUS, podatki, BHP itp.
* Konsultacje telefoniczne – bieżąca pomoc prawna z prawa pracy

**Kontakt pod mailem nr tel. 721 649 991 lub** [**biuro@szkolenia-css.pl**](mailto:biuro@szkolenia-css.pl)

|  |
| --- |
| **CENTRUM SZKOLEŃ SPECJALISTYCZNYCH Tel.** 721 649 991, 722 211 771  **www.szkolenia-css.pl Tel. (**17) 7851961 **mail:** szkolenia@szkolenia-css.pl |

**Fax: (**17) 78 52179