

Jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych, trudnych, stresujących i wywołujących lęk?



CELE I KORZYŚCI:

Uczestnicy dowiedzą się, na czym polega kryzys, jakie sytuacje stresujące mogą występować w ich pracy.

Zobaczą jak czynniki zewnętrzne, niezależne od nich wpływają na ich pracę, jakie konsekwencje w zachowaniu i psychice mogą powodować.

Dowiedzą się, jakie emocje towarzyszą sytuacjom trudnym.

Będą mogli zrozumieć mechanizmy obronne w trudnych sytuacjach.

Dowiedzą się, jak zrozumieć siebie i swoich współpracowników.

Poznają sposoby budowania relacji i radzenia sobie z konfliktami w niesprzyjających sytuacjach.

Dowiedzą się, jak minimalizować negatywne konsekwencje stresu, gdzie i kiedy szukać pomocy.

Program:

1. Sytuacja kryzysowa – definicje, rodzaje.
2. Ryzyko obarczenia kryzysem.
3. Fazy rozwoju kryzysu. Dynamika kryzysu.
4. Stres i jego objawy.
5. Konsekwencje sytuacji stresowych.
6. Emocje w sytuacjach trudnych. Rola emocji.
7. Lęk, złość, bezsilność.
8. Praca w niesprzyjających okolicznościach.
9. Konsekwencje sytuacji trudnych i kryzysowych w zespołach pracowniczych.
10. Budowanie relacji w sytuacjach obciążonych stresem i silnymi emocjami.
11. Rozpoznawanie kryzysu – profil osoby przeżywającej kryzys.
12. Sposoby reagowania i radzenia sobie w sytuacji stresu i kryzysu.
13. Gdzie i kiedy szukać pomocy.
14. Odzyskiwanie równowagi życiowej.
15. Wzajemna pomoc i współpraca.
16. Podsumowanie.

PROWADZĄCY:

Agnieszka Jerzynek – psycholog, coach, trener z 14-letnim doświadczeniem. Ukończyła Szkołę Coachingu w Instytucie Rozwoju Biznesu. Jest certyfikowanym coachem „The Practitioner Coach Diploma”, akredytowanym przez Noble Manhattan Coaching oraz International Institut of Coaching and Mentoring. Posiada certyfikat Zarządzanie projektami PRINCE2 na poziomie Foundation. Nauczyciel akademicki w WSB w Poznaniu i ŁWSH w Żarach. Tworzy gry szkoleniowe rozwijające kompetencje miękkie oparte na wiedzy z zakresu psychologii i wykorzystuje je podczas szkoleń. Specjalizuje się w szkoleniach z rozwijania kompetencji menedżerskich, a także m.in. z zakresu: budowania zespołu, komunikacji interpersonalnej, asertywności, motywowania, automotywacji, autoprezentacji, wizażu, etykiety biznesowej i towarzyskiej, radzenia sobie ze stresem, równowagi między pracą a życiem osobistym, rozwiązywania konfliktów, treningu interpersonalnego, zarządzania sobą w czasie.

Szkolenia zamknięte realizujemy w formie stacjonarnej jak również w formule on-line.

Jak organizujemy szkolenie zamknięte stacjonarne?

W przypadku organizacji szkolenia zamkniętego w formule stacjonarnej Trener i koordynator szkolenie przyjeżdżają do Państwa w ustalonym terminie do siedziby Zamawiającego lub innym ustalonym miejscu.

Cena szkolenia stacjonarnego wynosi dla 15-20 uczestników wynosi 3400 zł netto zw. z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych (zwolnienie z art. 43, ust.1, pkt 29C u.p.t.u). Płatność przelewem po szkoleniu w terminie 14 dni.

Cena obejmuje:

- Analizę potrzeb szkoleniowych i dostosowanie programu szkolenia do potrzeb Zamawiającego,
- Przygotowanie i przeprowadzenie dedykowanego programu szkolenia przez 1 trenera,
- Materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika dostępne w wersji papierowej i elektronicznej,
- Imienne certyfikaty ukończenia szkolenia,
- Ewaluację szkolenia i przekazanie jej wyników Zamawiającemu,
- Konsultacje poszkoleniowe.

Jak organizujemy szkolenia zamknięte online?

Uczestnicy mogą uczestniczyć w szkoleniu w formule stacjonarnej (w sali urzędu czy dowolnym miejscu wyposażonym w rzutnik i internet), mieszanej tj. część osób w sali urzędu, część przy komputerach lub wszyscy przy komputerach (praca zdalna lub przy swoich stanowiskach pracy). Ekspert będzie prowadził szkolenie z sali multimedialnej (zdalnie) dzięki czemu będą go Państwo widzieli i słyszeli, a materiały, prezentacje, filmy instruktażowe, dokumenty będą wyświetlane przez niego na ekranie Państwa monitora lub w sali urzędu za pośrednictwem rzutnika multimedialnego.

Zarówno przed spotkaniem, jak i w jego trakcie mogą Państwo zadawać pytania poprzez mikrofon lub czat. Trener odpowiada na te pytania na bieżąco lub w drugiej części szkolenia w sesji pytań i odpowiedzi.

Platforma, na której odbywa się webinarium, jest dostępna bezpośrednio przez przeglądarkę internetową, (Google Chrome). Potrzebny jest komputer z dostępem do Internetu. Przydatne mogą być również słuchawki z mikrofonem lub głośniki.

Cena szkolenia online wynosi dla 15-20 uczestników wynosi 2500 zł netto zw. z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych (zwolnienie z art. 43, ust.1, pkt 29C u.p.t.u). Płatność przelewem po szkoleniu w terminie 14 dni.

Cena obejmuje:

- Analizę potrzeb szkoleniowych i dostosowanie programu szkolenia do potrzeb Zamawiającego,
- Przygotowanie i przeprowadzenie dedykowanego programu szkolenia przez 1 trenera,
- Materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika dostępne w wersji elektronicznej,
- Imienne certyfikaty ukończenia szkolenia w wersji elektronicznej,
- Ewaluację szkolenia i przekazanie jej wyników Zamawiającemu,
- Konsultacje poszkoleniowe.