

SZKOLENIE
OTWARTE

"Jak pracować
z pasją - co robić, aby
nie wypalić się
i osiągnąć
równowagę między
różnymi obszarami
życia"

WARSZAWA
11. 09. 2017r.



PROGRAM SZKOLENIA

"Jak pracować z pasją-co robić, aby nie wypalić się i osiągnąć równowagę między różnymi obszarami życia"

Szkolenie warsztatowe 1-dniowe adresowane do wszystkich osób, które doświadczają stresu w swoim życiu zawodowym i poszukują inspiracji do radzenia sobie z nim w sposób proaktywny. Dyrektorzy, Kierownicy, i inni pracownicy rozumiejący wpływ stresu na efektywność zawodową i osobistą, gotowi do pracy nad poszukiwaniem nowych rozwiązań, z trudnymi klientami, współpracownikami. Szkolenie pozwoli uzyskać wiedzę na temat stresu, wypalenia zawodowego oraz uświadomi rolę stresu. Pozwoli również na nabycie praktycznych umiejętności radzenia sobie ze stresem, oraz nauczy jak czytać sygnały z ciała i rozpoznawać symptomy przeciążenia. Podczas szkolenia uczestnicy pracują nad zwiększeniem samoakceptacji, dostrzegają i wykorzystują własne zdolności i umiejętności, poznają różnego rodzaju techniki relaksacyjne pozwalające na szybkie zregenerowanie się po stresujących sytuacjach i spotkaniach.

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest poznanie sposobów zarządzania stresem, panowania nad nim oraz przećwiczenia rozwiązań, które pomogą w krótkim czasie odzyskać spokój a w długiej perspektywie nauczą żyć w wewnętrznej równowadze i wykorzystać stres w celu utrzymania jakości swojego życia.

Program szkolenia

Dzięki szkoleniu prowadzonemu metodami warsztatowymi uczestnicy będą mogli poszerzyć umiejętności z zakresu technik opartych na oddechu, wyobrażeniach, ruchu i uważności do zastosowania w życiu codziennym.

1. Pasja w pracy a stres.

- Mechanizmy stresu.
- Stresory zewnętrzne i wewnętrzne.
- Jakie są skutki stresu? (fizyczne, psychiczne)

2. Diagnoza własnego sposobu reagowania w sytuacjach trudnych

- Diagnoza indywidualnego poziomu – zestresowania
- Sposoby widzenia stresu
- Indywidualne reakcje w sytuacjach stresowych
- Pomaganie innym w redukowaniu stresu.



3. Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie z napięciami.

- Stres a choroby psychosomatyczne.
- Osobowość „odporna” na stres a osobowość A.
- Poznawcze uwarunkowania odporności na stres.
- Destrukcyjne wzorce myślenia.

4. Profilaktyka pracoholizmu i wypalenia zawodowego.

- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Zadbanie o higienę życia jako klucz do poczucia równowagi.
- Rola elastyczności i umiejętności dopasowania się do sytuacji.
- Typologia osobowości PEKA.

5. Strategie radzenia sobie ze stresem.

- Zasady zdrowego pozytywnego myślenia.
- Czas-efektywna organizacja czasu pracy-jednym z elementów radzenia sobie ze stresem
- Właściwa komunikacja- jedną z metod zapobiegającą sytuacjom trudnym
- Rola asertywności i samooceny w radzeniu sobie ze stresem.
- Wybrane techniki relaksacji – ćwiczenia.



HARMONOGRAM SZKOLENIA

11. 09. 2017r.

9:00-9:30	Rejestracja uczestników (Przerwa kawowa)
9:30-11:15	Szkolenie
11:15-11:30	Przerwa kawowa
11:30-13:00	Szkolenie
13:00-13:45	Lunch
13:45-15:15	Szkolenie
15:15-15:30	Przerwa kawowa
15:30-16:15	Podsumowanie szkolenia, rozdanie certyfikatów



WYKŁADOWCA

Współpracujemy z osobami będącymi uznanymi praktykami, wyróżniającymi się wieloletnim doświadczeniem zawodowym, dorobkiem naukowym i ugruntowaną pozycją zawodową.

Wykładowcy prowadzący zajęcia to w większości znani specjaliści w swoich dziedzinach, gwarantujący wysoki poziom prowadzonych zajęć. W zależności od potrzeb Klienta proponujemy trenera, który spełni Państwa oczekiwania.

Trener prowadzący szkolenie – Certyfikowany coach, trener biznesu, psycholog i doradca. Absolwentka studiów podyplomowych „Trener Biznesu” oraz „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi” na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Ukończyła „Akademię profesjonalnego coachingu” organizowanego przez Europejski Instytut Psychologii Biznesu. Posiada liczne certyfikaty potwierdzające jej ciągły rozwój w kierunku trenerstwa, coachingu oraz umiejętności interpersonalnych. Zajmuje się współpracą z różnymi przedsiębiorstwami, gdzie do jej głównych zadań należy budowanie, wspieranie rozwoju działów szkoleń. Jej zajęcia cechuje niezwykle zaangażowanie w ich prowadzenie. Są motywacyjne, dynamiczne, prowadzone z poczuciem humoru, a zarazem merytoryczne.



INWESTYCJA

Usługa	Szkolenie otwarte
Termin realizacji	11. 09. 2017r.
Miejsce	Al. Jana Pawła II 25, 00-854 Warszawa (Budynek Atrium Tower)
Czas trwania	1 dzień – ok. 6-8 godzin dydaktycznych
Koszt szkolenia	349 zł/os*

** do podanych wyżej cen nie doliczamy podatku VAT w przypadku, kiedy uczestnictwo w szkoleniu jest finansowane ze środków publicznych. W przeciwnym razie do powyższych cen zostanie doliczony podatek w wysokości 23%.*

Cena szkolenia zamkniętego obejmuje:

- trenera, specjalistę z ww. zakresu,
- autorskie materiały szkoleniowe,
- przerwę kawową w trakcie zajęć,
- certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu,

Przedstawiona propozycja Akademii Biznesu MDDP na charakter szkolenia otwartego. Istnieje możliwość przygotowania szkolenia w formule zamkniętej-wewnętrznej w Państwa instytucji, dostosowując program merytoryczny do Państwa oczekiwań.



KONTAKT

Szczegóły w zakresie organizacji szkolenia udziela:

Agnieszka Komuda

ap@akademiamddp.pl

tel. (22) 208 21 13

www.akademiaprawna.pl

MDDP Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

AKADEMIA BIZNESU SP.K.

Budynek Atrium Tower, III p.

Al. Jana Pawła II 25, 00-854 Warszawa

NIP: 7010088170; KRS: 0000288782; REGON: 141122981



O AKADEMII BIZNESU MDDP

Należymy do grona trzech największych firm szkoleniowych w kraju.

Dostarczamy praktyczną wiedzę, oferując szerokie spektrum szkoleń, kursów i studiów w zakresie podatków, rachunkowości, finansów, prawa, a także praktyczne warsztaty z obszarów zarządzania strategicznego czy rozwoju wszelkich kompetencji biznesowych, zawodowych, osobistych i informatycznych.

Naszą misją jest inspirowanie do zmian poprzez dostarczanie rzetelnej wiedzy, rozwijanie umiejętności i kształtowanie postaw.

Wieloletnia praktyka w organizowaniu kursów i szkoleń w zakresie m.in. zmian w prawie i wymiarze sprawiedliwości, podatkach, rachunkowości, finansach, zarządzania strategicznego oraz rozwoju kompetencji zawodowych i osobistych pozwala nam dzielić się z Państwem wiedzą najwyższej klasy ekspertów i wykładowców.

W ramach realizacji projektów szkoleniowych prowadzonych dla Wymiaru Sprawiedliwości przeszkoliliśmy blisko 10 tysięcy osób.

Dokładamy wszelkich starań, żeby uczestnicy organizowanych przez nas szkoleń uzyskiwali dostęp do najnowszych informacji o procesach i zmianach zachodzących w określonym obszarze oraz mieli okazję poznania najlepszych praktyk i najefektywniejszych rozwiązań problemów, z którymi spotykają się w swojej codziennej pracy. Naszym celem jest odpowiadanie na Państwa oczekiwania w najpełniejszy sposób, dlatego wszystkie nasze szkolenia, konferencje i seminaria poprzedza profesjonalne badanie potrzeb przyszłych uczestników.

Podczas realizacji każdego programu rozwojowego (bez względu na jego formę) kluczowa jest dla nas jakość świadczonych usług. Firmy, które skorzystały z naszych szkoleń, to zarówno spółki z sektora małych i średnich przedsiębiorstw, które pragną podnosić i zdobywać nowe kompetencje, jak też największe grupy kapitałowe oraz jednostki sektora finansów publicznych. Niezmiernie cieszy nas fakt, że nasze przedsięwzięcia spotykają się z tak dużym zainteresowaniem i uznaniem.



REFERENCJE I NAGRODY

Book of Lists

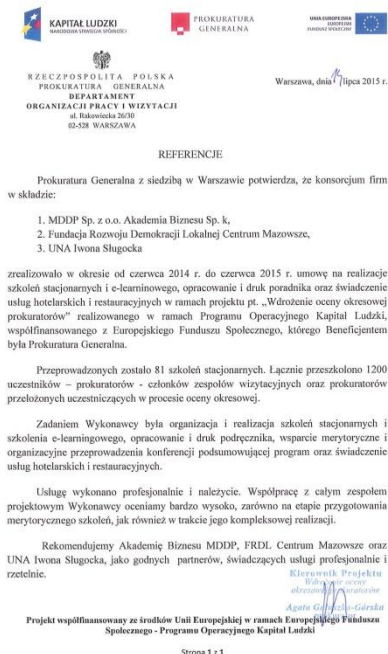
A Guide to Polish Business & Industry



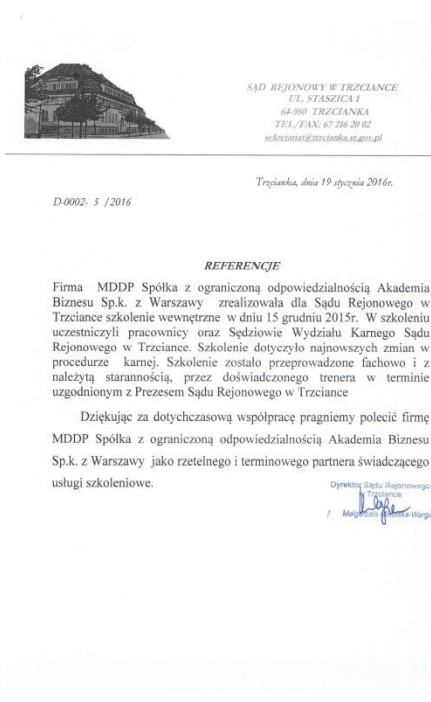
Pierwsze miejsce w rankingu najlepszych firm szkoleniowych w Polsce opublikowanym przez „Book of Lists 2015/2016”. Ranking opracowany został na podstawie osiągniętych przychodów.

Pierwsze miejsce w Rankingu Firm Szkoleniowych opublikowanym przez „Gazetę finansową” w marcu 2015 r. Ranking opracowany został na podstawie wysokości osiągniętych przychodów, zakresu prowadzonych szkoleń, liczby trenerów oraz liczby klientów.

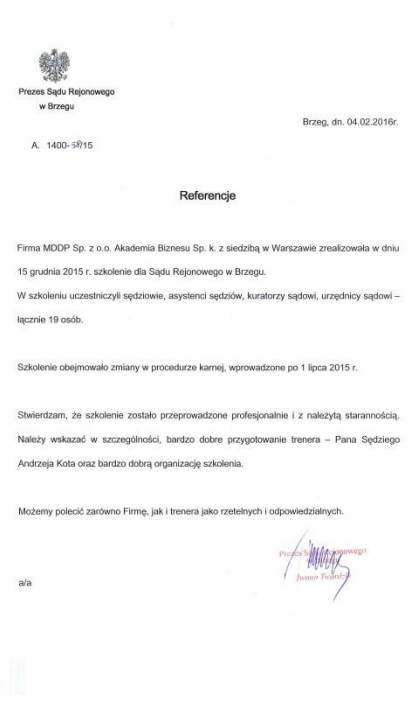
Firma Szkoleniowa 2014 tytuł nadany w ramach konkursu Firma Szkoleniowa 2014 organizowanego przez Centralne Biuro Certyfikacji Krajowej (CBCK). Konkurs miał na celu wyłonienie instytucji oferujących usługi szkoleniowe i doradcze na najwyższym poziomie, realizowane w oparciu o autorskie programy przez wyspecjalizowaną kadrę trenerów.



Referencje z realizacji projektu szkoleniowego dla Prokuratury Generalnej



Referencje z realizacji szkolenia dla Sądu Rejonowego w Brzegu



Referencje z realizacji szkolenia dla Sądu Rejonowego w Trzciance

