

Asertywność i kontrola stresu w życiu zawodowym

OFERTA SZKOLENIA OTWARTEGO

| | |
|-----------------------|-----------|
| Co nas wyróżnia | str. 2 |
| Program szkolenia | str. 3-5 |
| Sposób pracy | str. 6 |
| Materiały szkoleniowe | str. 6 |
| Trener prowadzący | str. 7 |
| Warunki organizacyjne | str. 8 |
| Nasi Klienci | str. 9-10 |

Co nas wyróżnia:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy są praktykami z kilkunastoletnim stażem. Są oni gwarancją najwyższej jakości usług.
- ✓ **Elastyczność** – szkolenia zostają dopasowane zgodnie z potrzebami uczestników.
- ✓ **Małe grupy szkoleniowe** – realizujemy warsztaty w **grupach od 3 do 5 osób**, każdy otrzymuje tyle uwagi i czasu ile potrzebuje.
- ✓ **Sposób prowadzenia zajęć** – w naszych szkoleniach kładziemy nacisk na praktykę. Każde zagadnienie jest przećwiczone, bazujemy na sytuacjach z pracy uczestników.
- ✓ **Materiały szkoleniowe** – wygodny dostęp do materiałów szkoleniowych za pośrednictwem platformy "strefa Klienta".
- ✓ **Kontakt po szkoleniu** - uczestnik może porozmawiać z trenerem po skończonym szkoleniu lub skontaktować się w innym terminie.
- ✓ **Dogodna forma płatności** – fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy w dniu jego realizacji z terminem płatności 7 dni.
- ✓ **Sprawdzona firma** – zaufało nam wiele firm, poniżej wyszczególniamy kilku naszych partnerów. Dostępne są również referencje telefoniczne.















Volkswagen Motor Polska









Program szkolenia:

| | |
|---|--|
| <p>Czym jest stres?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • definicja – „zdrowy” i „niezdrowy” stres, • przyczyny powstawania, indywidualna podatność, skutki stresu na poziomie zachowań, emocji i przekonań, • koszty stresu, model stresu. |
| <p>Źródła stresu w pracy</p> | <ul style="list-style-type: none"> • wpływ nieobiektywnego sposobu oceny pracy na poziom stresu, • presja czasu, • presja efektu, • presja innych osób, • presja własna jako czynnik stresu. |
| <p>Stres rozumiany bywa rozmaicie, a w języku potocznym ma konotację głównie negatywną. Pierwsza część zajęć poświęcona będzie zatem omówieniu pojęcia stresu oraz podstawowych ustaleń teoretycznych na jego temat. Uczestnicy będą mieli okazję zastanowić się nad własnym sposobem odczuwania stresu i podstawowymi konsekwencjami stresu w życiu.</p> | |
| <p>Wzorce reakcji na stres w pracy</p> | <ul style="list-style-type: none"> • naturalne wzorce reakcji – atak/obrona, • zachowania agresywne i biernoagresywne, • asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem, • obrona swoich praw w relacjach z innymi. |
| <p>Jeden z podstawowych wzorców uruchamianych w sytuacjach trudnych polega na uciekaniu się do reakcji agresywnych lub obronnych, co na ogół nie jest najkorzystniejszym sposobem poradzenia sobie z zaistniałą trudnością i powoduje w konsekwencji nasilanie się stresu. W tej części zajęć uczestnicy będą mieli okazję do zapoznania się z podstawowymi ustaleniami na temat asertywności jako jednego ze sposobów reagowania w sytuacjach trudnych, pozwalającego uniknąć nasilania się stresu. Ta część zajęć zakończy się wypełnieniem testu pozwalającego zdiagnozować własne preferencje w obszarze reagowania w sytuacjach stresujących.</p> | |
| <p>Mój sposób reagowania na stres własny i innych osób w organizacji</p> | <ul style="list-style-type: none"> • jak rozpoznawać oznaki własnego pobudzenia emocjonalnego? • jak rozpoznawać swój sposób reakcji na stres? • jakie są konsekwencje stosowania intuicyjnych sposobów rozładowywania stresu? • radzenie sobie z własnym gniewem i złością, • radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami stresu kolegów i współpracowników, • asertywne wyrażanie emocji - rola ekspresji. |
| <p>W tej części zajęć zajmiemy się różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem w pracy. Uczestnicy poproszeni zostaną o wypisanie sposobów, jakie stosują na co dzień w radzeniu sobie ze stresem. Posłużą to do stworzenia listy aktywności mogących blokować stres lub pomagających go rozładować. Postaramy się również zdefiniować korzystne i dysfunkcyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. Następnie uczestnicy szkolenia wezmą udział w serii krótkich „eksperymentów”, mających pomóc im zdefiniować własne preferencje w obszarze radzenia sobie ze stresem i poszukać nowych, dopasowanych do własnego wzorca reakcji na stres, sposobów.</p> | |

| | |
|---|---|
| Sposoby radzenie sobie ze stresem | <ul style="list-style-type: none"> • profilaktyka, • techniki redukujące poziom stresu, • praktyczne porady chroniące przed stresem, • negatywne konsekwencje braku rozładowania napięcia. |
| Asertywność w pracy - czyli stanowcze, ale łagodne załatwianie codziennych spraw | <ul style="list-style-type: none"> • asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem, • asertywne wyrażanie myśli - argumentacja i perswazja, czyli jak precyzyjnie i nie agresywnie ujawniać własną opinię, • obrona swoich praw w relacjach z pracownikami, • taktowne odmawianie, • asertywne radzenie sobie z krytyką i atakiem (przyjmowanie ocen), • radzenie sobie z własnym gniewem i złością. |

Uczestnicy będą mogli zapoznać się z podstawowymi ustaleniami na temat asertywności po to, aby umieć rozróżnić pomiędzy zachowaniami asertywnymi, a zachowaniami o charakterze uległości i agresji. Asertywne zachowanie pozwala na budowanie relacji opartych na zasadzie partnerstwa i zaufania.

| | |
|---|--|
| Radzenie sobie z presją i manipulacją | <ul style="list-style-type: none"> • asertywna odmowa jako forma radzenia sobie z naciskiem, • „zdarta płyta” jako forma egzekwowania swoich praw, • obrona własnych granic w sytuacji trudnej. |
| Przyjmowanie krytyki | <ul style="list-style-type: none"> • informacje krytyczne a możliwość dokonania zmiany, • zamiana oceny na opinię, • traktowanie ocen w kategoriach informacji. |
| Wyrażanie uczuć i opinii | <ul style="list-style-type: none"> • wyrażanie własnych opinii i przekonań, • asertywne wyrażanie uczuć pozytywnych, • wyrażanie uczuć negatywnych, • asertywne wyrażanie emocji - rola ekspresji, • informacje zwrotne jako podstawa asertywności w organizacji. |
| Radzenie sobie z krytyką, gniewem i złością (techniki) | <ul style="list-style-type: none"> • „poszukiwanie krytyki”, • demaskowanie aluzji, • „zamglanie”, • uprzedzanie krytyki. |

W tej części zostaną szczegółowo omówione zalecane metody pozwalające na utrzymywanie relacji na poziomie asertywności. Sporym problemem w tym obszarze jest – szczególnie w sytuacjach nacechowanych emocjonalnie – podtrzymanie relacji z drugą osobą w obszarze, który moglibyśmy określić mianem asertywności. Stąd techniki asertywności mogą być niezwykle przydatne w sytuacjach, w których do czynienia mamy z partnerem zachowującym się w sposób uległy, lekceważący lub agresywny, a chcielibyśmy utrzymać relację z nim na poziomie partnerskim.

Asertywność w praktyce, czyli radzenie sobie z sytuacjami trudnymi (case study)

- analiza konkretnych sytuacji pojawiających się w pracy z „trudnymi” pracownikami, współpracownikami, przełożonymi,
- analiza przyczyn powstawania trudności,
- analiza popełnianych błędów podczas rozmów, próby poszukiwania rozwiązań,
- wykorzystanie parafrazy i odzwierciedlenia w łagodzeniu napięcia rozmówcy,
- budowanie pozytywnego nastawienia u rozmówcy poprzez przyjmowanie otwartej postawy oraz zadawanie pytań.

Rola właściwych relacji w miejscu pracy

- „właściwe” i „niewłaściwe” relacje w organizacji,
- zaangażowanie, szacunek i lojalność jako podstawowe wartości będące wyznacznikiem „dobrej współpracy”,
- asertywność jako podstawa dla partnerstwa i dialogu w organizacji,
- postawa asertywna a postawa agresywna i uległa – konsekwencje ich uruchamiania dla klimatu organizacyjnego.

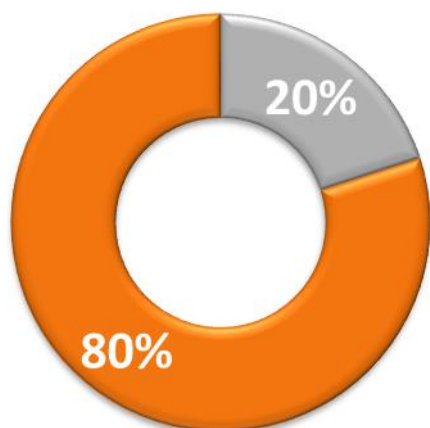
PODSUMOWANIE



- **dyskusja podsumowująca,**
- wręczenie uczestnikom **certyfiatów** ukończenia szkolenia,
- **fotoprotokół** - wnioski z analizy ćwiczeń są zapisane i przekazane uczestnikom po szkoleniu, dzięki czemu uczestnicy mogą odtworzyć treści omawiane na zajęciach;
- po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trener jest do dyspozycji** uczestników w razie pytań i udziela indywidualnych informacji zwrotnych,
- zapraszamy uczestników do skorzystania z opcji **e-konsultacji**, bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych, bądź kwestii do dalszego przedyskutowania z trenerem.

Uwaga! Treść merytoryczna może ulec zmianie w trakcie trwania szkolenia w związku z potrzebami Uczestników i przebiegiem zajęć.

Sposób pracy podczas szkolenia:



20% część teoretyczna

teoria, wykłady interaktywne poparte doświadczeniem trenera i uczestników,

80% część warsztatowa

zagadnienia teoretyczne poparte przez ćwiczenia indywidualne i grupowe,

wnioski z ćwiczeń zapisywanie na tablicy flipchart, dyskusje, sesja pytań i odpowiedzi,

praca na przykładach z praktyki zawodowej,

Warsztaty nastawione są na praktyczne rozwiązywanie kluczowych i bieżących zagadnień. Po realizacji każdego z zadań pomagamy uczestnikom w przenoszeniu zdobytej wiedzy i doświadczenia na grunt codziennej pracy.

Materiały szkoleniowe:



Każdy z uczestników szkolenia wyposażony zostanie w segregator, zawierający komplet materiałów szkoleniowych (liczących od 20 do 40 stron), będący uzupełnieniem treści omawianych podczas zajęć, długopis oraz wszelkie pomoce towarzyszące (arkusze robocze, arkusze pomocnicze, zadania). Dodatkowo

osoby biorące udział w szkoleniu dostają materiały poszkoleniowe – **prezentację zawierającą zdjęcia flipchartów** wykorzystanych podczas zajęć. Zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania, oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć.

Trener prowadzący:

Anna Krawulska - Biegańska – psycholog, trener, asesor, coach, autorka projektów rozwojowych

Ponad 18 lat doświadczenia w zawodzie. Autorka projektów rozwojowych dotyczących m.in. budowania i implementacji systemów ocen pracowników, wdrażania wartości do organizacji, cykli szkoleń menedżerskich i trenerskich. Prowadzi coaching i konsultacje dla kadry zarządzającej najwyższego szczebla. Jako asesor tworzy i realizuje badania Assessment i Development Center oraz projektuje badania metodą 270/360 stopni. Ekspert w obszarze usprawnienia komunikacji wewnętrznej.

Posiada certyfikaty: TA 101 w zakresie Analizy Transakcyjnej (wydany przez European Association for Transactional Analysis), certyfikat European Association for Psychotherapy oraz DiSC Certification. Jest członkiem zespołu poznańskiego Ośrodka Psychoterapii i Treningów Psychologicznych AION. Prowadzi również zajęcia w ramach podyplomowych studiów MBA na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w szkoleniach z zakresu rozwijania kompetencji menedżerskich, komunikacji wewnętrznej, zarządzania czasem i planowania pracy, oraz train the trainers.

Od początku swojej pracy w zawodzie trenerka prowadziła projekty rozwojowe dla takich firm jak:

Aesculap Chifa B. Braun, Albis Polska, Amica Wronki, AVK Polska, Avon Cosmetics Polska, BASF Poliuretany Polska, Berker Polska, BOLSIUS Polska, BP Europa SE Oddział w Polsce, BRUGMAN Fabryka Grzejników, BZ WBK Finanse i Leasing, CaseTech Polska, Colquimica Polska, DanHatch Poland, Dolnośląska Fundacja Tansplantacji, Duni Polska, DWS Draexlmaier Wyposażenie Wnętrz Samochodowych, Essel Propack Polska, Euroline, Europol Meble Polska, Euroverlux, Everen, EWE Energia, Exalo Drilling, Firestone Industrial Products Poland, FPC Polska, Fresenius Medical Care Polska, GJC Inter Media, Gonvarri Polska,, Górażdże Cement, Grundfos Pompy, Guardian Częstochowa, HaGe Polska, Hempel Manufacturing Poland, Hermes Polska, IBB Andersia Hotel, Ikea Industry Poland, Imperial Tobacco Polska, Inea, ITM Baza Poznańska, Janipol Meble, John Deere Polska, Kärcher, Keller Polska, KGHM METRACO, Krahn Chemie Polska, KRI, Kruk, Kromberg & Schubert Polska, Leopol Meble Polska, Lisner, M&W Spedition, Man Accounting Center, MM Brown Polska, Navikon, Netbox Polska, Nickel Development, Novartis Poland, Novol, NUTRIMIX Polska, Pałac Mierzęcin, Pfeifer & Langen Polska, PHOENIX CONTACT Wielkopolska, Piotr i Paweł, Plasticos Durex Polska, PLI Logistik & Service, Polinova Polska, Polipol Meble, Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych, Postal, PROFIm, Amcor Flexibles Złotów, Radisson SAS centrum Hotel, Remar Rhenius Ronal Polska, Schattdecor, Shapers' Polska, Siniat, Solaris Bus & Coach, Spectrum Brands, Stanley, Steico, Strabag, Swisspor Polska, TBMECA Poland, Topex, Transpost, TUI Polska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Vasco Group, Vestas Polska, Vetoquinol Biowet, Voestalpine Rotec, Volkswagen Group Polska, Volkswagen Motor Polska, Volkswagen Poznań, VOSS Automotive, Wa-Tech, Wavin Matalplast, Werner Kenkel, Wielkopolska Grupa Prawnicza.

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

| | |
|--------------------------------|---|
| Czas trwania szkolenia: | 1 dzień szkoleniowy (8 x 45 minut + przerwy) |
| Harmonogram: | 09.00-11:00 zajęcia 11:00-11:15 przerwa kawowa 11:15 -13:00 zajęcia 13:00-13:30 lunch 13:30-15:00 zajęcia 15:00-15:15 przerwa kawowa 15:15 -16.00 zajęcia |
| Liczebność grupy: | od 3 do 5 osób |
| Termin: | 18.01.2019r. |
| Miejsce: | siedziba firmy OPEN Konsultacje & Szkolenia w Poznaniu przy ul. Serbskiej 6a/1 |
| Cena: | 900 PLN + 23% VAT / 1 osoba |
| Wartość obejmuje: | <ul style="list-style-type: none"> • przeprowadzenie zajęć przez trenera z kilkunastoletnim doświadczeniem w zawodzie, • prowadzenie szkolenia w formie warsztatowej, • każdemu uczestnikowi wręczamy materiały szkoleniowe będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu, • fotoprotokół - wszystkim uczestnikom przesyłamy prezentację zawierającą zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, dzięki czemu uczestnicy mogą odtworzyć treści omawiane na zajęciach, • dostęp do platformy: „strefa klienta”, gdzie może pobrać materiały, prezentacje, filmy i zdjęcia przygotowane podczas zajęć, • po zakończeniu warsztatu trener jest do dyspozycji w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników, • możliwość skorzystania z e-konsultacji, bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych, bądź kwestii do dalszego przedyskutowania, • każdemu uczestnikowi wręczamy imienny certyfikat ukończenia szkolenia, • podczas szkolenia zapewniony jest catering (lunch i przerwy kawowe). |



Zapraszam do kontaktu:

Julita Gotkowicz

tel. kom. 881 036 989, tel. 61 66 22 400

julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

| PRODUKCJA | | | HANDEL | BUDOWNICTWO |
|---|--|---|--|---|
| ABP Amcors Flexibles Złotów Amcors Tobacco Packaging Amica Wronki BASF Poliuretany Berker Bolsius Blum Brugman Fabryka Grzejników CGS Drukarnia Colgate-Palmolive Convert Creaton Duni Eckert Euroline Europol Euroverlux Essel Propack Fair Packaging Fabryka Armatury | Hawle Fabryka Papieru Czerwonak Glas-Tech Guardian Hermes Hettich Hunter Douglas Fabrication Janipol Kimball Electronics Leopol Malta-Decor Meibes Netbox Paw Phoenix Plasticos Durex Plastique Polipol Polinova Profim | Remar Saueressig Schlosser Heiztechnik Gruppe Shapers' Polska Schattdecor Schumacher Packaging Siniat Spomasz Topex Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych Werner Kenkel Wika Wytwórnia Sprzętu Komunikacyjnego VNH Fabryka Grzejników Przedsiębiorstwo Społeczne Diakonijna VASCO GROUP | Armatura Kozłowski Avon D.A. Korbut DBL Divicom Fachowiec Grafmaj AM KAEM Krahn Chemie LPP MGI Mattik Perschmann PHUP Gniezno Piotr i Paweł KPS s.Oliver W.Kruk KGHM METRACO Unilin Żabka | AMBIT AVK BLACH-DEK Brüggmann Góraźdze Cement G-U Polska Infra Keller Kubot Nickel Development Northstar PBG POST Luchtkanalen Postal POZ-BRUK Sobota P.V. Prefabet Kluczbork Steico Strabag Swisspor ZRUG |
| FINANSE/ UBEZPIECZENIA | AUTOMOTIVE | | MEDYCYNĄ/ OCHRONA ZDROWIA | CHEMIA PRZEMYSŁOWA |
| Aviva Fides BZ WBK Currency One Euro Finance FIGURES MAN Accounting Center Personal Finance Raiffeisen Polbank RSM International – KZWS Audit SGB Fila | BorgWarner DWS Draexlmaier Exide Technologies Firestone Grundfos Pompy Gonvarri Inteva John Deere Kiel KGHM Zanam Kromberg & Schubert Magna MAN Bus Neapco | Recaro Aircraft Seating Ronald SEWS Schnellecke Solaris Bus & Coach TBMECA Voestalpine Rotec Winkelmann Volkswagen Group Volkswagen Motor Volkswagen Poznań Voss ZEM Zakład Elektrotechniki Motoryzacyjnej | Aesculap-Chifa Dolnośląska Fundacja Transplantacji Fresenius Medical Care Fresenius Nephrocare IODEX-Labichem Novartis Polskie Stowarzyszenie Koordynatorów Transplantacyjnych STANLEY Uniwersyteckie Centrum Medycyny Weterynaryjnej Vetoquinol Biowet | ACRYLMED Akzo Nobel Decorative Paints Albis Atagor Colquimica Haug Chemie Hempel Manufacturing Michał Ratajczyk Novol Remmers Synthos |

| FMCG | MARKETING/MEDIA | ROLNICTWO/OGRODNICTWO | INSTYTUCJE PUBLICZNE | |
|---|--|---|--|--|
| DanHatch Eurovita Hortimex Plus Imperial Tobacco LISNER Łagrom Marmite International Martin Bauer MM Brown Multeafil Pfeifer & Langen PKM Duda Słodownia Soufflet Stock Südzucker Unilever | Grupa „V5” Agencja Reklamowa VMG Agencja Tequila Polska Gemini Nova GJC Inter Media Inea Litex Promo In-Store MPL Verbum PRESS-SERVICE PROMAX ZERO, 2 | Dalgety Agra INTERMAG KWS LOCHOW Limagrain Nutrimix Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych Top Farms Victus Emak Vitroflora | EURO Wolontariat Polska Bydgoskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego Centrum Inicjatyw Senioralnych Miasto Leszno Poznański Ośrodek Wspierania Przedsiębiorczości Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji PWZS w Legnicy Spółdzielnia Usługowa Piast w Legnicy Starostwo Powiatowe w Poznaniu | Uniwersytet im. Adama Mickiewicza Urząd Marszałkowski Województwa Zachodnio-pomorskiego Urząd Miasta Bolesławiec Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Poznaniu Zakład Gospodarki Mieszkaniowej Zarząd Dróg Miejskich w Poznaniu |
| SPEDYCJA/ MAGAZYNOWANIE | USŁUGI | | ENERGETYKA | TURYSTYKA/ REKREACJA |
| Baltic Services Baltic Trucking ITM Baza Poznańska Malik International M&W Spedition Operator Logistyczny Paliw Płynnych PLI Logistik & Service Solid Logistics Transpost Rhenus Logistics | Agnes Aquanet CAGEN FPC Grafton Recruitment Grupa HUNTERS HR Consulting JMK Kärcher Mechanika pojazdowa Międzynarodowe Targi Poznańskie | Navikon Ogicom „Spider” Rödl & Partner Sage SD PROJEKT Spectrum Brands Supremo Sygnity Telekomunikacja Wa-Tech Widzialni.pl Wielkopolska Grupa Prawnicza | BP Europa SE Oddział w Polsce Dalkia Duon ELGAS ENERGY Enea EP PUE Energobud Everen EWE Energia Exalo Drilling Saturn Management UESA Vestas | Hotel Reservation Service IBB Andersia Hotel Nowa Itaka Pałac Mierzęcin Park Wodny Octopus Radisson SAS Centrum Hotel Warsaw TUI |