



## 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.

**PROWADZĄCA:** certyfikowany trener ACC, doświadczony coach, trener biznesu i zarządzania. Od wielu lat prowadzi szkolenia z zakresu wypalenia zawodowego, stresu, budowania zespołu, liderowania, organizacji pracy, zarządzania pracownikami, zarówno dla administracji jak i dla klienta biznesowego.

## **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 szkolenia przyjeżdżają do Państwa w ustalonym terminie do siedziby Zamawiającego lub innym ustalonym miejscu.

**Cena szkolenia stacjonarnego** jest każdorazowo wyceniana przez koordynatora uwzględniająca wielkość grupy i dobór trenera, koszty dojazdu.

Zwolnione 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,
- 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 on-line** wynosi **3100 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 szkolenia online 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.

### **Zapraszamy do kontaktu:**

**Elżbieta Silny** - Koordynator szkoleń

[elsilny@frdl.szczecin.pl](mailto:elsilny@frdl.szczecin.pl)

tel.: 725 302 313

