

To, co blokuje naszą radość życia, nasz potencjał życiowy i wpływa na samoocenę, relacje z innymi, zadowolenie z tego, jacy tak naprawdę jesteśmy, to nieumiejętność radzenia sobie z przeciążeniem, z tym wszystkim, co powoduje w nas stres.

Sposób w jaki działamy pod presją, jak radzimy sobie z wyzwaniami i trudnymi sytuacjami w dużej mierze zależy od naszej siły i odporności psychicznej.

Odporność psychiczną można rozwijać. Badania w zakresie epigenetyki i neuroplastyczności mózgu wskazują, że jest to cecha plastyczna. Praca nad swoją odpornością psychiczną wzmacnia pewność siebie. Daje większy wgląd w siebie. Zmniejsza strach przed wyzwaniami. Wzmacnia zaangażowanie w codzienne, żmudne, powtarzalne czynności. Ma bardzo duże znaczenie w lepszym radzeniu sobie z emocjami, co w konsekwencji prowadzi do działania i realizacji swoich celów i marzeń.

WIOSENNE PRZEBUDZENIE: Siła i Odporność Psychiczna, Jak wzmacniać i uwolnić swój potencjał życiowy.

Zapraszamy Cię na spotkanie na którym:

- poznasz elementy składające się na odporność psychiczną (Model 4C)
- przyjrzyj się poszczególnym wymiarom Twojej siły i odporności psychicznej
- określisz swoje obszary do pracy i poznasz przykładowe ćwiczenia do wzmacniania swojej odporności psychicznej
- odkryjesz co jest obecnie ważnego dla Ciebie w Twoim życiu
- będzie to również okazja do poznania inspirującej metody Points of You®

KIEDY: 20 kwietnia 2021 r

CZAS TRWANIA SZKOLENIA: 2,5 godziny zegarowe

Ramy czasowe:

- 09:45 – 10:00 Logowanie do platformy i sprawdzanie ustawień
- 10:00 – 12:30 Warsztat on-line

KOSZT: 160 zł netto

Sylwetka prowadzącej:



Barbara Dolata – HR Partner, Certyfikowany Trener Points of You®, Certyfikowany Konsultant MTQ 48 (Siła i Odporność Psychiczna). Posiada 16 letnie doświadczenie w przekładaniu myślenia na działanie. Działa jako HR Partner kilku firm, coach pod marką *Wiem, czego chcę*.

Jej doświadczenie zawodowe to praca w działach HR PepsiCo., Banku Śląskim, Plivie Kraków (obecnie Teva). Ponad 1000 procesów rekrutacyjnych, outplacement dla blisko 600 osób. Specjalizacja: identyfikacja potencjału rozwojowego (Development Center), doradztwo organizacyjne i personalne, rekrutacja. Prowadzi warsztaty szkoleniowe związane z pracą zespołową, komunikacją.

Od 4 lat pracuje również „po drugiej stronie lustra” z klientem indywidualnym. Pomaga w procesach rekrutacji. Prowadzi konsultacje i autorskie warsztaty w zakresie doradztwa zawodowego, doradztwa kariery oraz rozwoju.

Jako Certyfikowany Trener Points of You® prowadzi warsztaty w ramach Points of You® Academy. Była mentorem dla studentów Biura Zawodowej Promocji Studentów i Absolwentów Uniwersytetu Wrocławskiego.

Współpracuje z Biurem Karier Politechniki Krakowskiej, Stowarzyszeniem Absolwenci na Walizkach.

Możliwość dokupienia: Badanie MTQ 48 + sesja feedbackowa

Kwestionariusz do badania siły i odporności psychicznej MTQ 48 (Mental Toughness Questionare) bada cztery aspekty siły i odporności psychicznej:

- **Kontrola** (poczucie wpływu na własne życie, umiejętność zarządzania emocjami)
- **Zaangażowanie** (umiejętność konsekwentnego dążenia do celu pomimo pojawiających się trudności)
- **Wyzwania** (radzenie sobie ze zmianą spowodowaną przez czynniki zewnętrzne)
- **Pewność siebie** (wiara we własne umiejętności, pewność siebie w relacjach z innymi)

MTQ48 jest pierwszym uznanym na świecie narzędziem do mierzenia Odporności Psychicznej. Rzetelne i wiarygodne poparte licznymi badaniami uniwersyteckimi. Opracowane przez AQR International.

Badanie MTQ48 ma zastosowanie w pracy indywidualnej oraz grupowej. Jest wykonywane online. Na podstawie wyników badania klient otrzymuje indywidualny wykres pokazujący na jakim w danym momencie poziomie jest jego odporność psychiczna oraz raport do rozwoju swojej siły i odporności psychicznej.

Czas trwania sesji feedbackowej: 90 minut /omówienie wyników badania oraz wskazówki rozwojowe.

Koszt badania wraz z 90 minutową sesją 1:1 wynosi: 350 zł netto.

Temat	WIOSENNE PRZEBUDZENIE: Siła i odporność psychiczna! Jak wzmacniać i uwolnić swój potencjał życiowy
Miejsce	ON-LINE
Termin	20 Kwietnia 2021 r. Zajęcia w godzinach 10:00 – 12:30
Finanse	<p>Koszt uczestnictwa w warsztacie jednej osoby: 160 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23% VAT.</p> <p>W cenie uwzględniono koszty:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2,5 godziny warsztatów • imiennego zaświadczenia o ukończeniu szkolenia dla każdego uczestnika <p>Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internet o prędkości powyżej 4mbp/s • aktualna wersja jednej z przeglądarek: Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari • komputery z systemem Windows od wersji 7 w górę, lub MacOS od wersji 10 • głośniki lub słuchawki • kamera, mikrofon
Płatność	Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław 89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji
Zgłoszenia	Zgłoszenia przyjmujemy e-mailem, telefonicznie: Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. , Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia prześlemy e-mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć.

Spółka Vademecum posiada certyfikaty:



**System Zarządzania
Jakością
PN-ENISO 9001:2015-10**



**Znak jakości MSUES
nr 431/2020**

Formularz zgłoszeniowy

Vademecum Sp. z o.o., Al Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel./fax (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl

ZGŁOSZENIE na szkolenie ON-LINE WIOSENNE PRZEBUDZENIE: Siła i odporność psychiczna! Jak wzmacniać i uwolnić swój potencjał życiowy

W terminie (zaznacz właściwy):

20 kwietnia 2021 r.

ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy

Dokładny adres

tel.: (0-) fax: e-mail: NIP:

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1.-

2.-

Imię i nazwisko osoby dokonującej zgłoszenia – stanowisko

.....-

Data zgłoszeniaPieczęć i podpis osoby upoważnionej

Możliwość rezygnacji: rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia zajęć. Późniejsza rezygnacja nie zwalnia z uiszczenia zapłaty w wysokości 50% ceny szkolenia.

Vademecum Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu w terminie do 6 dni kalendarzowych przed datą realizacji. Vademecum Sp. z o.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności finansowej lub prawnej za powstałe po stronie uczestnika koszty poniesione przed otrzymaniem **Pisemnego potwierdzenia realizacji szkolenia.**

Administratorem Państwa danych jest Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. (Vademecum), z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Aleja Piastów 11 lok. 2.

Państwa dane osobowe przetwarzane są w celu: realizacji usług w zakresie organizacji szkoleń / konferencji / eventów; przekazywania informacji handlowych w zakresie działalności Spółki Vademecum; obsługi księgowej (np. wystawianie faktur za usługi, itd.); dochodzenia roszczeń z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej; obsługi reklamacji, prowadzenia analiz statystycznych; przechowywania dla celów archiwalnych. **Podstawą przetwarzania Państwa danych osobowych** jest umowa świadczenia usług szkoleniowych, jak również może być dobrowolnie wyrażona zgoda w celu i zakresie wskazanym w jej treści, którą można cofnąć w każdym czasie. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednakże brak zgody uniemożliwi Spółce Vademecum przedstawienie Państwu informacji dotyczących oferty naszych produktów lub usług. **Dane osobowe mogą być przekazywane** głównie trenerom współpracującym z Vademecum sp. z o.o., podmiotom zewnętrznym dostarczającym i wspierającym systemy teleinformatyczne Spółki, dostawcom usług prawnych, doradczych, audytowych, hotelarskich czy rachunkowych. Podmioty te będą przetwarzać Państwa dane jedynie na zlecenie, na podstawie niezbędnych umów powierzenia przetwarzania danych oraz przy zapewnieniu przez te podmioty odpowiednich środków w celu ochrony danych. Spółka Vademecum nie przekazuje Państwa danych poza Unię Europejską.

Jako Administrator danych osobowych, Vademecum - Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. zapewnia prawo do: żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych; wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania; przenoszenia danych; wniesienia skargi do organu nadzorczego (tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych); cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

W przypadku, gdy uczestnik szkolenia nie jest jednocześnie osobą wypełniającą formularz zgłoszeniowy, podmiot zgłaszający jest zobowiązany w imieniu Spółki Vademecum do spełnienia wobec uczestnika obowiązku informacyjnego, tj. do przekazania uczestnikowi informacji wynikających z art. 14 RODO.

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych, prosimy kontaktować się na adres: vade@vade.com.pl