



TRENING SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ 7 Cs™

Odporność psychiczna to fundament osobistej efektywności, który może ją zwiększyć nawet o 25%!

Oznacza to, że osoby o podobnym doświadczeniu, kompetencjach i kwalifikacjach mogą znacząco lepiej funkcjonować w danym środowisku, jeśli mają dodatkowe zasoby psychologiczne.

Odporność psychiczna jest cechą plastyczną. Z powodzeniem możesz ją budować dzięki treningowi, a także świadomie kształtować środowisko pracy.

Zapraszamy Cię na autorski trening **Marzeny Jankowskiej**, którego celem jest rozwijanie umiejętności efektywnego działania pod presją z zachowaniem dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego oraz dobrych relacji z innymi.

Nauczysz się zarządzać 5 reakcjami stresowymi, a także panować nad swoim nastawieniem, przekonaniem i emocjami. Rozwiniesz swoją inteligencję emocjonalną oraz umiejętność zarządzania swoją energią.

TRENING SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ 7 Cs™

Program szkolenia, czyli fakty i mity dotyczące stresu oraz siły i odporności psychicznej

- Stres nie istnieje! Fakty i mity na temat naszych reakcji na sytuacje trudne.
- Co charakteryzuje 5 podstawowych reakcji stresowych i jak nimi zarządzać?
- Model DNA-V w rozwijaniu świadomości i siły psychicznej.
- Jaką rolę w naszym życiu pełni świadoma uważność i jak ją rozwijać?
- Czym jest siła i odporność psychiczna, skąd się bierze, na co wpływa, od czego zależy jej rozwój?

Na czym polega metoda 7 Cs™, czyli czego uczestnicy uczą się podczas treningu?

Consciousnes (**Świadomość**) – dostrzegać własne emocje, lepiej je rozumieć i wykorzystywać, badać i eliminować negatywne przekonania oraz jak czerpać energię z pięciu podstawowych reakcji stresowych.

Commitment (**Zaangażowanie**) – dbać o źródła swojej wewnętrznej motywacji, utrzymywać na wysokim poziomie zaangażowanie i zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

Control (**Samokontrola i samoregulacja**) – poszerzać strefę wpływu, wzmacniać siłę woli i przeprowadzać w swoim życiu trwałe zmiany zachowania.

Challenge (**Wyzwanie**) – rozwijać swoją zdolność do kreowania zmian, wykorzystywania porażek i przeciwności losu do wzmacniania swojej siły psychicznej.

Confidence (**Pewność siebie**) – budować pewność siebie i nastawienie na rozwój, wzmacniać wiarę we własne możliwości, rozwijać świadomość swoich mocnych stron i ograniczeń, uniezależnić swoją samoocenę od opinii innych, wpływać na innych nie manipulując, wzbudzać szacunek i motywować do wspólnego realizowania celów.

Cooperation (**Współpraca**) – świadomie kształtować środowisko pracy sprzyjające realizowaniu wartości, tworzyć wizję i misję, pobudzać do działania w duchu dwuinteresowności i zjednywać sobie sojuszników.

Care (**Dbanie o siebie**) – zarządzać swoją energią i dbać o siebie tak, by zdrowe i sprawne ciało było fundamentem odporności psychicznej.

Dzięki tym warsztatom:

- **Zmienisz swoje nastawienie do reakcji stresowych**, co w sposób podświadomy zaczniesz budować Twoją siłę i odporność w trudnych sytuacjach;
- Poznasz model DNA-V i będziesz umiał(a) odnieść go do własnego życia i wykorzystać jako **praktyczne narzędzie do rozwijania siły psychicznej własnej** i wspierania w tym innych;
- Nauczysz się rozróżniać reakcję zagrożenia i reakcję na wyzwanie, **poznasz 4 praktyczne sposoby zamiany reakcji zagrożenia w gotowość do działania** i ekscytację;
- **Zwiększysz swój poziom poczucia wpływu** i nauczysz się wykorzystywać praktyczne narzędzie zwiększania poczucia wpływu i kontroli na co dzień;
- Poznasz różnice między reakcjami kobiet i mężczyzn w sytuacjach trudnych i **nauczysz się lepiej wykorzystywać swoje naturalne zdolności i predyspozycje**;
- Poznasz różnice między trybem działania i bycia – **będziesz łatwiej dbać o balans** między tymi dwoma trybami w swoim życiu;

Zajęcia poprowadzi



Marzena Jankowska

nauczycielka akademicka, liderka, przedsiębiorca. Absolwentka psychologii biznesu na Uniwersytecie Śląskim, a także studiów podyplomowych z zakresu zarządzania projektami (Wyższa Szkoła Bankowa). Ukończyła Szkołę Trenerów METRUM w Katowicach, Kurs Mediacji w Polskim Centrum Mediacji oraz Szkołę Coachingu Menedżerskiego prowadzoną przez dr. Sławomira Jarmuża (Moderator).

Od 15 lat prowadzi szkolenia dla biznesu, administracji i organizacji pozarządowych. Jest pomysłodawcą i kierownikiem merytorycznym studiów podyplomowych - Akademia Rozwoju Osobistego organizowanych wspólnie z Wyższą Szkołą Bankową WZ Chorzów. Jej firma jest Partnerem studiów podyplomowych: Negocjacje i mediacje, Psychologia zdrowia, Psychologia sportu, Akademia Trenera Biznesu oraz Zaawansowana Akademia Trenera Biznesu. Wykładowca i promotor prac dyplomowych na studiach MBA. TEDx speaker.

Warunki finansowo-organizacyjne

Temat	TRENING SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ 7 Cs™
Miejsce	Szkolenie ON-LINE
Termin	15 marca 2023 r. Zajęcia w godzinach 09:00–15:00
Finanse	Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach: 649 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT. Cena zawiera: <ul style="list-style-type: none"> dostęp do platformy w czasie realizacji szkolenia, autorskie materiały szkoleniowe, zaświadczenia o przebytych szkoleniu dla każdego uczestnika.
Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników	Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników: <ul style="list-style-type: none"> komputer lub telefon z dostępem do Internetu, przeglądarka internetowa, 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, lub 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.

Vademecum Sp. z o.o., Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel./fax: 71 341 85 10,
e-mail: vade@vade.com.pl

ZGŁOSZENIE na szkolenie on-line – TRENING SIŁY I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ 7 Cs™

W terminie:

15.03.2023 r.

ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy

.....

Dokładny adres

.....

tel.: (0) fax:

e-mail: NIP:

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1. –

2. –

Data zgłoszenia

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej

Możliwość rezygnacji: rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przedterminem 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 na 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