

synergia.

Synergia

Jesteśmy firmą z ponad 20-letnim doświadczeniem w branży szkoleniowej. Dostarczamy najwyższej jakości szkolenia - posiadamy certyfikat ISO 2001:2015 w zakresie: Szkolenia i doradztwo. Zarządzanie projektami. Zarządzanie potencjałem ludzkim. Ściśle współpracujemy z Uniwersytetem Ekonomicznym w Poznaniu, realizując wspólne projekty szkoleniowe. Posiadamy również akredytację PARP w obszarze świadczenia usług z dofinansowaniem. Zapewniamy kompleksowe wsparcie na każdym etapie procesu – od organizacji, przez realizację, aż po rozliczenie. Naszą misją jest wspieranie rozwoju kompetencji i postaw, które pozwalają odnaleźć się na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy.

Synergia zaprasza na szkolenie dofinansowane z Bazy Usług Rozwojowych – PARP w 85% z zakresu Rezyliencja- Jak zbudować kompetencję przyszłości, kluczową wg Światowego Forum Ekonomicznego?

DATA:

Termin (do wyboru podczas zapisu na szkolenie):

3.06.2025 - 4.06.2025, 17:00 - 21:00, 17:00, 20:30

14.06.2025 -15.06.2025, 14:00 -18:00, 14:00 -17:30

MIEJSCE:

Szkolenie niestacjonarne (online) – link do szkolenia po dokonaniu rejestracji.

KOSZT:

Cena szkolenia: 1500 zł

Dofinansowanie zwrotne: 1275 zł

Wkład własny (koszt uczestnika): **225 zł**

Zapisy:

[Link do zapisu na szkolenie, z wyborem terminu!](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMbBs0eCsAnU68rPAavB_bB1z_I6vjFoyNYe6Hjct0BWFcXw/viewform)

(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMbBs0eCsAnU68rPAavB_bB1z_I6vjFoyNYe6Hjct0BWFcXw/viewform)

POZOSTAŁE INFORMACJE:

Opis szkolenia

Rezyliencja, czyli sprężystość psychiczna, umiejętność adaptacji do zmian i stawiania czoła wyzwaniom, to jedna z pięciu KLUCZOWYCH KOMPETENCJI PRZYSZŁOŚCI do roku 2030 (źródło: Światowe Forum Ekonomiczne/World Economic Forum. 2025. „Future of Jobs Report 2025”).

Program warsztatów koncentruje się na rozwoju odporności psychicznej poprzez techniki oparte na neuroplastyczności mózgu, uważności oraz pracy z emocjami.

Uczestnicy będą pracować nad rozpoznaniem i wykorzystaniem swoich wewnętrznych zasobów, ucząc się akceptować trudne emocje oraz zmieniać perspektywę na wyzwania. Warsztat pomoże w nauce skutecznych metod radzenia sobie ze stresem, które są niezbędne w dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się świecie.

Uczestnicy poznają techniki pomagające w zarządzaniu emocjami, które umożliwią im lepsze radzenie sobie z presją i stresującymi sytuacjami. Dodatkowo, poprzez uważność (mindfulness), uczestnicy rozwiną umiejętność bycia obecnym w chwili terażniejszej, co pomoże im w redukcji stresu oraz w koncentracji na rozwiązywaniu problemów zamiast na negatywnych emocjach.

Program warsztatów kładzie duży nacisk na naukę elastyczności myślenia i zmiany perspektywy, co pozwala lepiej reagować na wyzwania, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Dzięki temu, uczestnicy będą w stanie szybciej dostosować się do zmieniającego się otoczenia i zbudować wewnętrzną siłę, która pomoże im osiągnąć sukces w obliczu trudności i niepewności. Warsztaty te stanowią inwestycję w przyszłość, wyposażając uczestników w kompetencje niezbędne do skutecznego funkcjonowania w dzisiejszym świecie pełnym wyzwań i zmian.

Zakres szkolenia

Moduł 1 (5h)

1. Wprowadzenie do rezyliencji
 - Czym jest sprężystość psychiczna i dlaczego jest kluczową kompetencją przyszłości?
 - Rezyliencja a stres – jak sprężystość psychiczna pomaga w efektywnym zarządzaniu stresem?
2. Neuroplastyczność mózgu – jak zmieniać sposób myślenia i reagowania?
 - Jak neuroplastyczność wpływa na naszą zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami?
 - Konstrukttywne myślenie i zmiana perspektywy: jak dostrzegać wyzwania, a nie zagrożenia?
3. Uważność (Mindfulness) jako narzędzie rezyliencji
 - Czym jest mindfulness i jak wpływa na nasze zdolności radzenia sobie ze stresem?
 - Uważność w codziennym życiu – jak praktykować bycie obecnym w chwili terażniejszej?
4. Wykorzystanie wewnętrznych zasobów w obliczu wyzwań
 - Odkrywanie swoich wewnętrznych zasobów – jakie mamy narzędzia do radzenia sobie z trudnościami?
 - Techniki aktywacji pozytywnych zasobów psychicznych w momentach stresu.

Moduł 2 (5h)

1. Akceptacja trudnych emocji – jak lepiej radzić sobie z negatywnymi uczuciami?
 - Dlaczego akceptacja jest kluczowa w procesie radzenia sobie z emocjami?
 - Techniki pracy z trudnymi emocjami w momencie stresu.
2. Elastyczność myślenia – jak zmieniać perspektywę na wyzwania?
 - Znaczenie elastyczności myślenia w radzeniu sobie z kryzysami.
 - Techniki kognitywno-behawioralne w pracy nad elastycznością myślenia.
3. Rozwijanie motywacji i poczucia kontroli w obliczu wyzwań
 - Motywacja wewnętrzna vs. zewnętrzna – jak utrzymać motywację w trudnych chwilach?
 - Poczucie kontroli a rezyliencja – jak odzyskać poczucie kontroli w sytuacjach kryzysowych?

Korzyści z udziału w szkoleniu

- Nauka technik radzenia sobie ze stresem - warsztat pomoże Ci lepiej zarządzać emocjami i stresem, co jest niezbędne zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.
- Budowanie odporności psychicznej-rozwinięsz umiejętność adaptacji do trudnych sytuacji, co poprawi Twoje wyniki w nauce oraz pracy.
- Zwiększenie pewności siebie - dzięki lepszemu zarządzaniu trudnymi sytuacjami, poczujesz się pewniej i bardziej zmotywowany do podejmowania wyzwań.
- Kompetencje przyszłości-rezyliencja to umiejętność, którą cenią pracodawcy i która staje się coraz ważniejsza w dynamicznie zmieniającym się świecie; to inwestycja w Twoją przyszłość!
- Dofinansowanie - zapisując się na warsztat, zyskujesz dostęp do wartościowego szkolenia w bardzo atrakcyjnej cenie dzięki dofinansowaniu
- Certyfikat - otrzymasz certyfikat, który potwierdzi Twój udział i zdobytą wiedzę.

Krok po kroku

Czyli w jaki sposób działa dofinansowanie

1. Złożenie wniosku – Kompleksowo przygotujemy i złożymy dokumenty w Twoim imieniu. W zależności od wymagań operatora (czyli podmiotu, który refinansuje szkolenie lub doradztwo), może być konieczne dostarczenie dodatkowych informacji. UWAGA: Jeśli operator zgłosi uwagi lub poprosi o doprecyzowanie wniosku, przygotowujemy szczegółową odpowiedź, aby zwiększyć szanse na pozytywne rozpatrzenie.
2. Podpisanie umowy – Po pozytywnym rozpatrzeniu wniosku operator generuje umowę. Przygotowane przez nas dokumenty należy podpisać i dostarczyć do operatora w terminie 5 dni roboczych. Dokumenty podpisuje zarówno wnioskodawca, jak i uczestnicy projektu.
Umowa jasno deklaruje, że środki pieniężne dla Państwa są zarezerwowane. Jeśli pojawią się trudności z dostarczeniem dokumentów na czas, prosimy o kontakt - chętnie pomożemy znaleźć odpowiednie rozwiązanie.
3. Realizacja szkoleń – Po podpisaniu umowy rozpoczyna się etap realizacji szkoleń zgodnie z harmonogramem.
UWAGA: Obecność zgłoszonych uczestników jest obowiązkowa.
4. Opłać usługę – na okres około 14 dni roboczych pokrywasz koszt szkolenia z własnych środków. Wypełnij i wyślij formularz rozliczeniowy.
5. Rozliczenie projektu – Po weryfikacji rozliczenia przez operatora, poniesione wydatki zostają zwrócone w wyznaczonym procencie dofinansowania, zgodnie z umową zawartą z operatorem

KONTAKT:

+48 608 210 397

[Napisz do nas na adres \(alicja.skowronska@synergia-pm.pl\)](mailto:alicja.skowronska@synergia-pm.pl)

OFERTA WAŻNA DO:

04.04.2025 r.

* Z dofinansowania Bazy Usług Rozwojowych można skorzystać tylko raz do roku 2027