

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Kurs w ramach projektu pilotażowego pt. **Kompetencje dla pracy** – doskonalenie kluczowych umiejętności miękkich i kompetencji przyszłości z wykorzystaniem interaktywnych narzędzi edukacyjnych, umożliwiających przekazywanie wiedzy i umiejętności na odległość. Projekt jest realizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie we współpracy z Fundacją Nauka Biznes i finansowany z Funduszu Pracy.

Zapraszamy do udziału w kursie dotyczącym umiejętności radzenia sobie ze stresem. Celem kursu jest zdobycie teoretycznej i praktycznej wiedzy dotyczącej stresu, wypalenia zawodowego oraz zastosowania tej wiedzy w życiu osobistym oraz zawodowym. Nabędziesz kompetencje związane z umiejętnym i trafnym rozpoznawaniem wczesnych symptomów stresu, poznasz przebieg reakcji stresowej. Zapoznasz się z różnorodnymi technikami i metodami walki ze stresem, co pozwoli Ci na świadome, umiejętne reagowanie i zapobieganie sytuacjom stresowym.

Czego nauczysz się w trakcie kursu:

- będziesz potrafił / potrafiła zidentyfikować stresory
- poznasz przyczyny stresu
- będziesz potrafił / potrafiła wymienić i zidentyfikować najczęstsze mechanizmy obronne w stresie
- poznasz i będziesz potrafił / potrafiła zastosować techniki walki ze stresem
- będziesz potrafił / potrafiła kontrolować siebie w sytuacji stresowej oraz radzić sobie ze stresem
- będziesz wiedzieć czym jest asertywność i jak umiejętnie zastosować asertywne postawy, jako techniki walki ze stresem
- nabędziesz wiedzę na temat wypalenia zawodowego
- poznasz efekty długotrwałego stresu
- będziesz potrafił / potrafiła zidentyfikować syndromy wypalenia zawodowego i przeciwdziałać jego skutkom
- poznasz własne zachowania/działania w sytuacji stresowej
- poznasz możliwości wykorzystania technik obniżających poziom stresu
- poznasz znaczenie równowagi pomiędzy życiem osobistym a zawodowym.

Jeżeli interesuje Cię uzyskanie nowych umiejętności i kompetencji potwierdzonych certyfikatem zapraszamy do rekrutacji.

Udział w kursie jest bezpłatny.

Rekrutacja otwarta od 1 lipca 2022 r. do 30 września 2022 r.

e-mail: kontakt@kompetencjedlaprac.pl

Dodatkowo zachęcamy do udziału w pozostałych **bezpłatnych kursach**, dostępnych na Platformie edukacyjnej i **uzyskania certyfikatu** potwierdzającego Twoje umiejętności i kompetencje.

Czekają na Ciebie kursy o następującej tematyce:

- Asertywność – (nie)zwykła umiejętność
- Jak nie zmarnować czasu na szkoleniu?
- Jak przyjąć zmianę?
- Wywieranie wpływu społecznego
- Komunikacja drogą do sukcesu i nie tylko
- Metody rekrutacji i selekcji
- Mobilność na europejskim rynku pracy
- Planowanie kariery zawodowej
- Rodzic wraca do pracy
- Rozmowa kwalifikacyjna z pracodawcą
- Rynek pracy – co warto wiedzieć
- Zarządzanie czasem
- Tworzenie portfolio
- Własna firma – zanim zrealizujesz pomysł.

Szczegółowe informacje o tych kursach znajdziesz na stronie www.kompetencjedlapracy.pl – dostępnej od 1 lipca 2022 r.

To Ty decydujesz w których kursach weźmiesz udział.

Możesz skorzystać z dowolnej liczby kursów!