



1. **TYTUŁ:** szkolenia z zakresu rozwoju osobistego
2. **LICZBA GODZIN:** 32 godziny szkoleniowe x 19 edycji (podzielone na dwa 2 dniowe zjazdy)
3. **IMIĘ I NAZWISKO TRENERA:** Patrycja Dziuba, Paweł Gierczak
4. **EFEKTY KSZTAŁCENIA :**

Absolwent po odbytym szkoleniu posiada wiedzę i umiejętności:

- a. zarządzania stresem,
- b. zarządzania konfliktem,
- c. przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu,
- d. komunikacji i współpracy w zespole,
- e. asertywności w komunikacji,
- f. wykonywania ćwiczeń joga office,
- g. obsługi trudnego klienta w urzędzie.

Kształcenie zgodnie z opracowanym programem nauczania pozwoli na osiągnięcie wyżej wymienionych celów kształcenia.

Formy indywidualizacji pracy uwzględniają: dostosowanie warunków, środków, metod i form kształcenia do potrzeb i możliwości uczestnika.

5. **WSKAŹNIKI POMIARU EFEKTÓW:** Na zakończenie zajęć zostanie przeprowadzony **post – test**, który określi poziom zdobytej wiedzy po odbyciu szkolenia. Na zakończenie szkolenia zostanie przeprowadzona anonimowa **ankieta ex-post**, oceniająca jakość oraz organizację szkolenia.
6. **SPOSÓB I FORMA ZALICZENIA** Warunkiem zaliczenia kursu jest napisanie post testu i ankiety ex-post.
7. **LITERATURA**

Dolińska –Zygmunt G. (1996) Elementy psychologii zdrowia, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego

Gerring R., Zimbardo P. (2006) Psychologia i życie. Warszawa PWN

Heszen I., Sęk H. (2008) Psychologia zdrowia, Warszawa: PWN

Strelau J. (2007) Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 3, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Aronson, E., Willson, T., Akert, R. (1997).

Psychologia Społeczna. Poznań.