

HARMONOGRAM SZKOLEŃ OTWARTYCH OBIS z zakresu:

Kompetencji miękkich

MAJ			
Środa 21.05.2025 r.	Wypalenie zawodowe – efekt długotrwałe działającego stresu NOWOŚĆ!	Zygmunt Dolata	Zgłoszenia przyjmujemy do 16.05.2025 r. do godz. 14.30 na adres mailowy szkolenia@obis.pl
Środa 28.05.2025 r.	MOBBING i DYSKRYMINACJA Przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji w miejscu pracy – z uwzględnieniem nadchodzących zmian w 2025 roku		Zgłoszenia przyjmujemy do 16.05.2025 r. do godz. 14.30 na adres mailowy szkolenia@obis.pl

Lokalizacja szkolenia:

Szkolenie online na Platformie Zoom.

Uczestnicy otrzymają link do udziału w szkoleniu na 2 dni przed terminem szkolenia.

Harmonogram szkolenia:

08.30 – 09.00 Rejestracja uczestników / rozpoczęcie szkolenia

09:00 – 11.00 Szkolenie

11:00 – 11:15 Przerwa

11.15 – 12:45 Szkolenie

12.45 – 13:15 Przerwa

13.15 – 15.00 Szkolenie

Ważne!

- ✓ Wszystkie szkolenia odbywają się w czasie rzeczywistym, z możliwością zadawania pytań do eksperta prowadzącego podczas trwania szkoleń.

Nowy cennik szkoleń otwartych OBIS

Rodzaj pakietu szkolenia	Uwzględniony rabat	Cena
Pakiet 1 zgłoszenie 1 uczestnika na 1 szkolenie (1 osobodzień szkoleniowy)	-10%	cena standardowa za 1 os. 665 zł netto 598,50 zł netto / brutto
Pakiet 2 NOWOŚĆ zgłoszenie 2 uczestników na 1 szkolenie lub po 1 uczestniku na 2 różne szkolenia (2 osobodni szkoleniowe)	-15%	cena standardowa za 1 os. 665 zł netto 1 130,50 zł netto / brutto 565,25 zł netto / brutto za 1 os.
Pakiet 3 NOWOŚĆ zgłoszenie 3 uczestników na 1 szkolenie lub po 1 uczestniku na 3 różne szkolenia (3 osobodni szkoleniowe)	-35%	cena standardowa za 1 os. 665 zł netto 1 296,75 zł netto / brutto 432,25 zł netto / brutto za 1 os.
Pakiet 4 NOWOŚĆ zgłoszenie 4 lub więcej uczestników na 1 szkolenie lub po 1 uczestniku na 4 lub więcej różne szkolenia (min. 4 osobodni szkoleniowe)	-50%	cena standardowa za 1 os. 665 zł netto 1 330,00 zł netto / brutto 332,50 zł netto / brutto za 1 os.

Faktury wysyłane są po realizacji usługi szkoleniowej – nie wymagamy przedpłaty.

** zwolnienie z podatku VAT na podstawie oświadczenia w przypadku finansowania udziału w szkoleniu ze środków publicznych w co najmniej 70%.*

„MOBBING i DYSKRYMINACJA Przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji w miejscu pracy – z uwzględnieniem nadchodzących zmian w 2025 roku”

Cele szkolenia:

- ✓ Zapoznanie się z podjęciem właściwych reakcji i zachowań w odniesieniu do mobbera i osoby mobbingowanej oraz identyfikowanie i reagowanie na dyskryminację w miejscu pracy
- ✓ Rozwinięcie umiejętności uczestników szkolenia w radzeniu sobie z mobbingiem i dyskryminacją w miejscu pracy
- ✓ Zapoznanie uczestników ze sposobami przeciwdziałania i eliminowania z przestrzeni zawodowej mobbingu

Korzyści:

- Nabycie umiejętności właściwych, adekwatnych reakcji i zachowań w sytuacji mobbingu
- Wykorzystanie własnych mocnych stron do reagowania i przeciwdziałania mobbingowi
- Poznanie profili mobbera i mobbingowanego, ich cech charakterystycznych i sposobów działania w sytuacji mobbing'owej
- Utrwalenie ścieżki postępowania, reagowania i wykorzystania dostępnych narzędzi i możliwości w sytuacji mobbingu
- Tryb postępowania przy zaistnieniu mobbingu
- Poznanie skutków, konsekwencji tolerowanego mobbingu w miejscu pracy: dla mobbera, mobbingowanego, zespołu, kierownictwa organizacji, całej organizacji

PROGRAM SZKOLENIA

1. Mobbing – czym jest, a czym nie jest?

- ✓ Określenie pojęcia mobbingu i identyfikowanie przejawów mobbingu
- ✓ Symptomy, zachowania podlegające mobbingowi
- ✓ Przykłady mobbingu
- ✓ Mobber a mobbingowany

2. Charakterystyka – kiedy występuje mobbing w praktyce zawodowej?

- ✓ Co jest, a co nie jest mobbingiem?
- ✓ Odpowiedzialność za mobbing
- ✓ Profilaktyka antymobbingowa
- ✓ Skutki mobbingu dla Organizacji, menedżerów i pracowników

3. Mobbing – czym jest, a czym nie jest ?

- ✓ Definicja – co mówi Kodeks pracy
- ✓ Mobbing czynny i bierny
- ✓ Symptomy, zachowania podlegające mobbingowi
- ✓ Przykłady mobbingu w różnych organizacjach
- ✓ Diagnoza zachowań mobbingowych
- ✓ Odniesienie do prawa Unii Europejskiej
- ✓ Charakterystyka „ofiary”
- ✓ Mobber, a mobbingowany – profile – zachowania, postawa, komunikacja
- ✓ Obrona przed mobbingiem, przeciwdziałanie – możliwości, metody, narzędzia
- ✓ Odpowiedzialność pracodawcy

4. Charakterystyka mobbingu i jego przejawów – kiedy występuje mobbing?

- ✓ Szczegółowa charakterystyka mobbingu – zachowania, postawy, proces komunikowania się
- ✓ Długotrwałość
- ✓ Powtarzalność
- ✓ Poniżenie, ośmieszenie, izolowanie
- ✓ Zachowania, które noszą znamiona mobbingu
- ✓ Rodzaje mobbingu
- ✓ Kontrola pracy pracownika, a mobbing
- ✓ Co jest, a co nie jest mobbingiem?
- ✓ Grupy zachowań mobbingowych
- ✓ Odpowiedzialność za mobbing
- ✓ Ochrona przed mobbingiem
- ✓ Dowody mobbingu – jak można udowodnić istnienie mobbingu?
- ✓ Przeciwdziałanie mobbingowi
- ✓ Zapobieganie mobbingowi
- ✓ Skutki mobbingu

5. Asertywność w walce z mobbingiem

- ✓ Zachowania agresywne
- ✓ Zachowania bierne
- ✓ Techniki asertywnej odmowy
- ✓ Przygotowanie, formułowanie i wyrażanie komunikatów asertywnych, wyznaczających granice: mobber-mobbingowany
- ✓ Komunikat: Ja
- ✓ Udzielanie informacji zwrotnej – struktura i komunikacja

„Wypalenie zawodowe – efekt długotrwałe działającego stresu” (warsztat szkoleniowy)

Opis szkolenia:

Jakże często w różnych sytuacjach zawodowych i pozazawodowych odczuwamy stres i zmęczenie, a raczej nadmiar stresu i wypalenia zawodowego. Ten ciągły, permanentny stres odkłada się i negatywnie wpływa na nasze życie i pracę. Stresujemy się, czy podołamy wyzwaniom i obowiązkom. Ciągły pośpiech, przyjmowanie i przetwarzanie wielu danych i informacji, zagrożenie niedotrzymaniem terminów, zwolnienia...itd. Bombardowani codziennie jesteśmy wieloma stresorami. Jak sobie z nimi poradzić?, jak poradzić sobie i reagować na syndrom wypalenia zawodowego?. O antidotum na stres i wypalenie, oraz jak to „lekarstwo” stosować odpowiemy sobie na tym warsztacie szkoleniowym.

Koszty finansowe i ludzkie stresu i wypalenia zawodowego są zbyt wysokie. Zarówno działania firmowe, jak i indywidualne mogą sprawić, że skutecznie poradzimy sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym. Jeśli każdy menedżer i pracownik będzie wiedział jak stawić czoła presji i nabrać dystansu do sytuacji zawodowych obarczonych sporą dawką stresu.

Korzyści dla uczestnika:

- ✓ Uczestnik będzie potrafił rozpoznać objawy stresu i odpowiednio zareagować.
- ✓ Będzie bardziej odporny na krytykę.
- ✓ Będzie miał bardziej twórcze, świadome podejście do samego siebie, swojej pracy i otoczenia.
- ✓ W skutek umiejętności radzenia sobie ze stresem, Uczestnik będzie bardziej wydajny w pracy.
- ✓ Będzie tworzył bardziej spokojną, harmonijną atmosferę w pracy.
- ✓ Nauczy się bezstresowej komunikacji.
- ✓ Będzie potrafił przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.
- ✓ Pozna i wybierze odpowiednie dla siebie sposoby zwalczania stresu.

Cele szkolenia:

- ✓ Poznanie źródeł wypalenia zawodowego.
- ✓ Identyfikowanie symptomów wypalenia.
- ✓ Uruchomienie działań prewencyjnych, przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu.
- ✓ Praktyczna diagnoza stanów emocjonalnych (źródła wypalenia zawodowego).
- ✓ Poznanie i diagnostyka możliwości własnego organizmu w warunkach stresu.
- ✓ Praktyczna nauka metod antystresowych.
- ✓ Pozyskanie narzędzi twórczego reagowania na stres oraz ograniczania stresu w pracy i radzenie sobie z wypaleniem zawodowym.

PROGRAM SZKOLENIA

1. Ocena własnego sposobu funkcjonowania w warunkach stresu

- a. Moje czynniki stresu
- b. Diagnoza własnego poziomu stresu
- c. Jakie są moje reduktory stresu?
- d. Zrozumienie własnych reakcji na stres
- e. Techniki relaksacyjne
- f. Panowanie nad emocjami

2. Wypalenie zawodowe – skutek długotrwałego stresu

- a. Wypalenie zawodowe – definicje, pojęcia.
- b. Kiedy występuje wypalenie zawodowe?
- c. Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu.
- d. Przyczyny powstania zespołu wypalenia zawodowego.
- e. Symptomy wypalenia: Utrata energii, motywacji, męczenie, utrata poczucia kompetencji, utrata poczucia wartości, konflikty, depersonalizacja.
- f. Wyczerpanie emocjonalne
- g. Wypalenie pochodne
- h. Błędne postrzeganie prowadzące do wypalenia
- i. 7 faz wypalenia zawodowego
- j. 4 typy zaburzonych epizodów działania
- k. Egzystencjalny model wypalenia zawodowego
- l. Środowisko wspierające
- m. Środowisko stresujące
- n. Obraz kliniczny wypalenia zawodowego – fizyczny, emocjonalny, behawioralny, rodzina i społeczeństwo, związane z pracą
- o. Obciążenia w zespole współpracowników
- p. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
- q. Odbudowa wiary w siebie
- r. Zapobieganie schematom: „Ja nie dam rady? Ja?”, „Beze mnie ta firma zginie!” oraz „Jeśli nie ty – to nikt nie da rady!”
- s. Mierzalne skutki wypalenia zawodowego w pracy

Ekspert prowadzący:



Zygmunt Dolata - Trener biznesu, praktyk, Wykładowca, Doradca HR, Menedżer, posiada ponad 24-letnie doświadczenie szkoleniowe. Ekspert z obszaru mobbingu, dyskryminacji, molestowania, równego traktowania w zatrudnieniu. Autor ponad 100 artykułów o tematyce biznesowej. (negocjacje, zarządzanie, motywowanie, sprzedaż, kierowanie zmianą i konfliktem, motywowanie, planowanie i organizacja czasu). Prowadzi szkolenia, warsztaty i doradztwo z obszarów: Mobbing, dyskryminacja, molestowanie, równość płci, negocjacje, zarządzanie, przywództwa, sprzedaż, kontrola zarządcza. Doradca

w zakresie HR. Doświadczenie w pracy w biznesie zdobył na stanowiskach: dyrektora regionu i dyrektora projektu (Business Foundation), kierownika marketingu, trenera regionalnego i lidera trenerów obszarowych (Telekomunikacja Polska SA.), trenera regionalnego (STU Ergo Hestia).

Ekspert przeszkolił m.in.:

- Uniwersytet Medyczny w Białymstoku,
- Komitet Polityczny Rady Ministrów KPRM Pracownicy służby cywilnej w Polsce,
- Bank Spółdzielczy w Poddębicach,
- Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w Warszawie,
- Miejskie przedsiębiorstwo wodociągów i kanalizacji SA w Warszawie,
- Technologie Galwaniczne Sp. z o.o.,
- EMG POLAND,
- Hirschvogel Components Poland,
- Reka Rubber Polska sp. z o.o.,
- Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Radomiu,
- Pavimental Polska Sp. z o.o.,
- IBF Polska Sp. z o.o.,
- firmy Grenevia Spółka Akcyjna,
- Bimiz Food Sp. z o.o. Phillips Poland Sp. z o.o.,
- NASK – Instytut badawczy, którego misją jest poszukiwanie i wdrażanie rozwiązań, służących rozwojowi sieci teleinformatycznych w Polsce,
- Optidata Sp. z o.o.,
- Allianz Trade.,
- Oddział Instytutu Pamięci Narodowej - Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu we Wrocławiu,
- Polpharma Biologics S.A. Omnipack Sp. z o.o. Nanores Sp. z o. o.,
- Port Lotniczy Rzeszów - Jasionka Sp. z o.o. ,
- Polską Spółkę Gazownictwa sp. z o. o.
- Łódzki Urząd Wojewódzki,
- Veolia Energia Warszawa S.A.,
- ORLEN Paliwa Sp. z o.o.,
- AmRest Sp. z o.o

✓ **Zadowolenie Klientów i jakość świadczenia usług są dla nas najważniejsze**

Jakość usług szkoleniowo – doradczych firmy OBIS potwierdza Certyfikat SUS 2.0 firmy DEKRA, dzięki któremu posiadamy akredytację Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP) do prowadzenia dofinansowanych szkoleń i doradztwa.

OBIS to najlepsi eksperci i szkolenia w jakości PREMIUM!

WYBRANE OPINIE UCZESTNIKÓW NASZYCH SZKOLEŃ:

Szkolenie bardzo przydatne, odpowiedzi na pytania wyczerpujące.

Bardzo wysoki poziom szkolenia. Tematyka zgodna z tematem.

Szkolenie merytorycznie na wysokim poziomie.

Gratuluję cierpliwości Prowadzącemu do tak kiepskiej jakości systemu (eNotices2) i ilości generowanych błędów, które nieustannie trzeba poprawiać.

Szkolenie przeprowadzone dobrze – powiększyło zakres wiedzy.

Wysoki poziom wiedzy prowadzącego.

Szkolenie bardzo ciekawe i pomocne w dalszej pracy.

Szkolenie bardzo profesjonalne i wyczerpująco przeprowadzone.

Prowadzący posiada bardzo dużą wiedzę, którą przekazuje w przystępny sposób.

Prowadzący kompetentny, uprzejmy. Materiał zawierał jak najbardziej nurtujące kwestie zapytań publicznych.

Jestem już na drugim szkoleniu u Państwa, wszystko dobrze zorganizowane, tak jak ostatnio.

Szkolenie bardzo interesujące. Wykładowca w ciekawy sposób przedstawiał zagadnienia.

Ciekawe szkolenie odnośnie nowych wytycznych, trener z dużą wiedzą.

Szkolenie przeprowadzono w sposób zrozumiały, praktyczne przykłady.

Bardzo merytoryczne zagadnienia przekazane w przystępny do zrozumienia sposób.

Szkolenie w pełni merytoryczne i aktualne, poruszające aktualne problemy dotyczące organizacji postępowań w zakresie zamówień publicznych.

Jestem zachwycona przekazem wiedzy i integracji z uczestnikami. Super, że Prowadzący udziela odpowiedzi na komentarze na bieżąco, bo na końcu człowiekowi umykają często pytania. Nie „wybijają z tropu” prowadzonego szkolenia to się ceni.

Szkolenie na najwyższym poziomie. Ogrom przekazanej wiedzy. Wiedza przekazana w sposób bardzo zrozumiały!

Szkolenie bardzo wartościowe, wzbogacone orzecznictwem. Bardzo duża, praktyczna wiedza trenera oraz bardzo dobry sposób przekazu.

Szkolenie, które będę polecać innym. Wiedza przekazana w bardzo przystępny sposób.

*Bardzo dziękuję. Świetne szkolenie***** Przydatne materiały – świetna baza orzeczeń******

Szkolenie spełniło moje oczekiwania w 100%.

SZKOLENIA, KONFERENCJE, DORADZTWO, OBSŁUGA POSTĘPOWAŃ



www.obis.pl www.negotium.pl

tel. 733 686 664 tel. 534 711 878 tel. 881 391 461

szkolenia@obis.pl poradniapzp@obis.pl



SPRAWDŹ!

