

Warszawa, 13 czerwca 2023 r.

Szanowni Państwo Skarbnicy,

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Mazowsze wraz z Zarządem Forum Skarbników Samorządów Lokalnych Województwa Mazowieckiego zapraszają Państwa do współtworzenia Forum Skarbników i udziału w najbliższej sesji konsultacyjno-szkoleniowej Forum: **23 sierpnia 2023 r.** w godzinach **10.00 - 14.00.**

Celem spotkania zatytułowanego **JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?** będzie poznanie metod radzenia sobie z obciążeniami oraz obniżania poziomu stresu, co przyczyni się do podniesienia efektywności zawodowej.

Prowadzącą spotkanie będzie **Jagoda Wąsowska**, Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant.

Uczestnicy spotkania będą mieli możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami, przedstawienia kwestii problemowych, zarówno z ekspertem prowadzącym spotkanie, jak i członkami Forum. Celem spotkania jest uzyskanie wielu cennych wskazówek i podpowiedzi, niezbędnych w codziennej pracy, dyskusji i uzyskania odpowiedzi na pytania od eksperta w przedmiocie omawianym podczas sesji Forum.

Spotkanie będzie realizowane w **formule stacjonarnej** w sali szkoleniowej centrum szkoleniowego AS-BUD w al. Jerozolimskie 81. Poniżej prezentujemy szczegółowy program, informacje organizacyjne dotyczące spotkania oraz kartę zgłoszenia.

Serdecznie zapraszamy do zrzeszenia w Forum i do udziału najbliższej sesji Forum!

Z poważaniem
Elżbieta Roman
Koordynator Forum Skarbników
FRDL Centrum Mazowsze

Sesja konsultacyjno-szkoleniowej Forum Skarbników:

JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?

23 sierpnia 2023 r. 10:00-14:00

Cele główne sesji:

- Poznanie metod diagnozowania i skutecznego radzenia sobie z obciążeniami oraz obniżania poziomu stresu.
- Podniesienie świadomości dotyczącej funkcji stresu, przyczyn, objawów oraz obniżania poziomu zbyt dużego stresu.
- Poznanie technik podnoszących umiejętność zarządzania stresem i podnoszenia efektywności zawodowej.

Cele szczegółowe sesji:

- Poznanie barier psychologicznych, które utrudniają zarządzanie sobą w stresie.
- Nabycie umiejętności autoanalizy zachowań psychologicznych i fizjologicznych w sytuacjach stresogennych.
- Poznanie metod diagnozowania i skutecznego radzenia sobie z obciążeniami stresowymi.
- Zdobycie umiejętności minimalizowania stresu w pracy zespołowej.
- Poznanie treningu antystresowego.
- Nabycie umiejętności relaksacji w warunkach stresujących.
- Odnalezienia inspiracji do rozwoju i odszukania w sobie pozytywnych emocji.
- Odnalezienie harmonii pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym.

Program spotkania

Moduł 1. POJĘCIE „STRESU” - POZYTYWNE I NEGATYWNE NASTĘPSTWA JEGO WYSTĘPOWANIA

Cel: Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych.

- Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna).
- Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres).
- Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona.
- Przyczyny chronicznego stresu,
- Następstwa długotrwałego stresu.
- „Koło życia” wg Aleksandra Lowena. Co blokuje dostęp do naszych mocnych stron?

Moduł 2. ŹRÓDŁA STRESU

Cel: integracja uczestników oraz uruchomienie doświadczeń w zakresie odczuwania stresu i jego wpływu na funkcjonowanie ciała i mózgu.

- Objawy stresu – objawy dostrzegalne w zachowaniu.
- Neurofizjologia reakcji stresowej. Co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?
- Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej – objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała.
- Psychologiczne przejawy reakcji stresowej – objawy dostrzegalne w zachowaniu.
- Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”.

- Następstwa chronicznego stresu – frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność.

Moduł 3. „JAK STRES WPŁYWA NA MNIE?” – OSOBISTA „MAPA SYTUACJI STRESOGENNYCH” (AUTODIAGNOZA)

Cel: pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim.

- Jakie sytuacje są dla mnie trudne? Typologia indywidualna.
- Jak reaguję na sytuacje trudne? Schematy, nawyki działania.
- Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem.
- Test Martinetta – badanie wieku serca.

Moduł 3. TRENING KONTROLI EMOCJI W SYTUACJACH TRUDNYCH, TECHNIKI REDUKCJI STRESU

Cel: wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki obniżające poziom stresu, wprowadzenie do budowania „antystresowej osobowości” na co dzień.

- Ćwiczenia oddechowe:
 - Oddychanie naturalne.
 - Oddychanie „na 16”.
- Świadoma kontrola tętna.
- Rozluźnianie mięśni.
- Trening relaksacji neuromięśniowej.
- Techniki umysłowe – wizualizacje, afirmację.
- Gimnastyka mózgu – ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe.
- Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową.
- Ćwiczenia i zabawy ruchowe – ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona.
- Techniki automotywacyjne.
- Jak odzyskać wewnętrzną energię:
 - Efektywne radzenie sobie z przeciążeniem zadaniami.
 - Odpoczynek i sen.
 - Ćwiczenia fizyczne.
 - Energetyzująca dieta.
 - Muzyka relaksacyjna.

Prowadząca:

Jagoda Wąsowska - Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant, magister edukacji. Od lat szkoli z częstotliwością ponad 600 godzin rocznie. Od 2014 roku w jej szkoleniach wzięło udział ponad 6000 uczestników. Ma bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla administracji publicznej, prowadzi również szkolenia biznesowe. Na stałe współpracuje z Uniwersytetem Adama Mickiewicza w Poznaniu ze studentami studiów podyplomowych i dziennych. Przez kilka lat prowadziła szkolenia „Efektywne przetwarzanie informacji” dla studentów Szkoły Głównej Handlowej, Politechniki Warszawskiej, Akademii Medycznej. Od 2008 roku jest certyfikowanym coachem (certyfikat MLC), prowadzi indywidualne treningi z menedżerami wyższego szczebla i właścicielami firm. Oprócz business coachingu i manager coachingu prowadzi również life coaching.

Prezentowane spotkanie realizowane jest w ramach sesji konsultacyjno-szkoleniowej Forum Skarbników.

Udział w pracach Forum to jedna ze ścieżek rozwoju osobistego, jakże niezbędnego aby profesjonalnie realizować swoje obowiązki. To także możliwość wymiany doświadczeń pomiędzy Skarbnikami. Zachęcamy do współpracy Państwa współpracy, zrzeszenia się w ramach Forum i udziału organizowanych szkoleniach dedykowanych Skarbnikom.

Czym są Fora działające przy regionalnych ośrodkach FRDL?:

- Fora samorządowe to autorski pomysł FRDL, szczególnie forma pracy integrująca środowiska samorządowe wokół codziennych wyzwań i problemów oraz dobrych praktyk. Są one jednym z kluczowych elementów kształcenia ustawicznego kadr samorządowych i pracowników jednostek podległych.
- Fora przede wszystkim służą budowaniu wzajemnego wsparcia merytorycznego, poszerzaniu wiedzy, doskonaleniu warsztatu wykonywanego zawodu i piastowanej funkcji oraz prowadzenia konstruktywnego dialogu.
- Fora to platforma wymiany wiedzy i doświadczeń oraz możliwość zawodowej konsultacji.
- Fora posiadają coraz większy udział w rzecznictwie w zakresie uzgodnionych stanowisk i interesów.
- Fora prowadzą także działalność interwencyjną na rzecz swoich członków i świadczą pomoc w rozwiązywaniu problemów pojawiających się podczas wykonywania obowiązków służbowych w związku z pełnionymi funkcjami i zajmowanymi stanowiskami, dlatego cieszą się one stale rosnącym zainteresowaniem wśród samorządowców.
- Fora to to cyklicznie odbywające się szkolenia, dyskusje problemowe, konsultacje oraz wymiana doświadczeń pomiędzy członkami, stanowiące wsparcie dla środowiska zawodowego, służące poszerzaniu wiedzy, wymianie doświadczeń i informacji, a przede wszystkim doskonaleniu metod działania, w tym współpracy między Skarbnikami.
- W pracach forów uczestniczą osoby, którym zależy na zdobywaniu wiedzy i doświadczeń, a przede wszystkim na swoim rozwoju i profesjonalizacji swojej pracy. O kierunkach aktywności każdego z forum decyduje zarząd wybierany przez jego członków, natomiast Ośrodki FRDL wspierają ich działania.

Jak funkcjonuje Forum?:

- Podstawową formą działania Forum Skarbników są comiesięczne sesje konsultacyjno-szkoleniowe z udziałem wysokiej klasy ekspertów - praktyków i wykładowców, w trakcie których omawiane są istotne zagadnienia dotyczące zasad funkcjonowania samorządu terytorialnego, a ofertę szkoleń tworzymy wspólnie - każdy uczestnik Forum ma prawo zgłosić zagadnienia merytoryczne, które stają się tematem kolejnych spotkań. Uczestnicy.
- Szczegółowy mechanizm funkcjonowania Forum opisują dokumenty dotyczące Forum znajdujące się w serwisie [www FRDL CM w Warszawie pod adresem https://frdl.mazowsze.pl/fora/forum-skarbnikow/o-forum](https://frdl.mazowsze.pl/fora/forum-skarbnikow/o-forum)

Jak zapisać się do Forum?

- Aby zostać członkiem Forum należy przestać wypełnioną umowę i deklarację członkostwa:
 - pocztą na adres: FRDL Centrum Mazowsze, ul. Żurawia 43, 00-680 Warszawa
 - na adres poczty elektronicznej: elzbieta.roman@frdl.org.pl
- Dokumenty można pobrać ze strony dedykowanej Forum: <https://frdl.mazowsze.pl/fora/forum-skarbnikow/dolacz-do-forum-2>

INFORMACJE ORGANIZACYJNE I KARTA ZGŁOSZENIOWA

Sesja konsultacyjno–szkoleniowa Forum Skarbników nt.: **JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?**

23 sierpnia 2023 r. Szkolenie w godzinach 10.00 - 14.00



MIEJSCE: Sala szkoleniowa centrum szkoleniowego AS-BUD w Alejach Jerozolimskich 81

Cena udziału: 519 PLN dla osoby niezrzeszonej w Forum/w przypadku członka Forum wynosi 200 PLN

Cena obejmuje: Udział w profesjonalnej sesji konsultacyjno-szkoleniowej, materiały szkoleniowe, przerwy kawowe i lunch.

DANE DO KONTAKTU: Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Mazowsze ul. Żurawia 43, 00-680 Warszawa; Elżbieta Roman tel. 732 983 894 , elzbieta.roman@frdl.org.pl

Nazwa i adres nabywcy
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe) TAK NIE

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń FRDL zamieszczonym na stronie Organizatora <https://frdl.mazowsze.pl/> oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia na <https://frdl.mazowsze.pl/> lub mailem na adres szkolenia@frdl.org.pl do 18 sierpnia 2023 r.

Podpis osoby upoważnionej _____