

Projekt: „STAY. Wsparcie aktywności zawodowej osób 50+ w przedsiębiorstwie. Zdrowy i zmotywowany pracownik - zadowolony pracodawca”, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Czujesz się przepracowany, zestresowany? Przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu. Zbuduj z nami poczucie własnej wartości.

AKADEMIA KOMPETENCJI 50+

Opis szkolenia: Szkolenie kierowane do pracowników zatrudnionych w ramach umowy o pracę w mikro, małych i średnich przedsiębiorstwach, którzy ukończyli 50 lat. Szkolenie ma na celu rozwój tych kompetencji pracowników 50+, które przyczynią się do tego, że będą chcieli i mogli kontynuować zatrudnienie. Uczestnicy AKADEMII zdobędą wiedzę na temat swojego potencjału i możliwości jego rozwoju

ZASOBY PRACOWNIKÓW 50+

Pomożemy Ci dokonać autodiagnozy, abyś mógł zbudować poczucie własnej wartości i zaczął pozytywnie myśleć o sobie.

MODEL SKONCENTROWANY NA ROZWIĄZANIU:

Dzięki temu szkoleniu będziesz bardziej otwarty na zmiany i skoncentrowany na osiągnięciu celu. Poznasz skuteczne sposoby rozwiązywania problemów oraz rozwiniesz wybrane kompetencje interpersonalne takie jak: komunikacja czy asertywność.

ZARZĄDZANIE WIEKIEM:

Poznasz specyfikę pracy mentora i zobaczysz nowe ścieżki i perspektywy swojego rozwoju. Będziesz miał niepowtarzalną okazję przeprowadzić własną sesję mentorską. W ramach programu udostępniemy Ci emerytalne narzędzie diagnostyczne AGE POSITIVE dzięki któremu będziesz mógł trafnie rozpoznać swoje potrzeby w tym zakresie oraz zdiagnozować swoje mocne i słabe strony. Uświadomisz sobie korzyści jakie wynikają z wymiany doświadczeń i kompetencji między pracownikami będącymi w różnym wieku.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM. RÓWNOWAGA PRACA-ŻYCIE PRYWATNE

Podczas dwudniowego szkolenia dowiesz się co jest istotą stresu i jakie są jego źródła. Dowiesz się jaki jest twój aktualny poziom stresu i zdiagnozujesz swoją podatność na stres po to, aby w przyszłości świadomie minimalizować, bądź redukować czynniki wywołujące stres. Zapraszamy osoby, które chcą pracować nad zmianą postrzegania stresu celem wypracowania indywidualnych sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i zapewnienia własnej równowagi pomiędzy pracą, a życiem prywatnym.