




OŚRODEK SZKOLENIA PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI PRACY
im. prof. Jana Rosnera

Wrocław, 31 marca 2014 r.

ZAŚWIADCZENIE

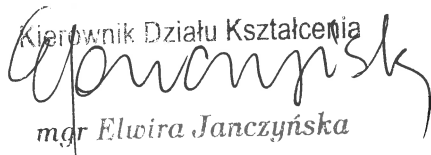
Pani **Joanna Smolak** z firmy KWART współpracuje z Ośrodkiem Szkolenia Państwowej Inspekcji Pracy im. Profesora Jana Rosnera we Wrocławiu od 2002 r. prowadząc zajęcia z zakresu psychologii dla kandydatów na inspektorów i inspektorów pracy.

Ośrodek Szkolenia
Państwowej Inspekcji Pracy
im. Profesora Jana Rosnera we Wrocławiu
51-622, ul. M. Kopernika 5
NIP 8982184097 REGON 021409520

Kierownik Działu Kształcenia

mgr Elwira Janczyńska

ZESTAWIENIE PRZEPROWADZONYCH ZAJĘĆ
z podziałem na sposoby rozliczania
w okresie od 1 września 2010 do 31 marca 2014

Nazwisko i imię		Miejsce zatrudnienia					
L.p.	Nazwa zajęć	Identyfikator szkolenia	Data zajęć	RW	Rodzaj zajęć	Rodzaj stawki	Ilość
SMOLAK Joanna		KWART Smolak Joanna					
1	Sposoby radzenia sobie ze stresem	APLIKACJA-67/2012	18.10.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
2	Sposoby radzenia sobie ze stresem	APLIKACJA-67/2012	18.10.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	5,0
3	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-017/2013	18.04.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
4	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-017/2013	18.04.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	1,0
5	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-017/2013	18.04.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
6	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI - c.d.	PIP_DOS-IN-017/2013	19.04.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	3,0
7	STRES 1. Co to jest stres? Omówienie definicji stresu (w tym stresu pozytywnego i negatywnego), faz reakcji stresowej oraz wpływu poziomu stresu na wykonanie zadania. Wskazanie różnic między stresem wynikającym z pracy zawodowej a wypaleniem zawodowym. 2. Źródła stresu przy wykonywaniu zadań inspektora pracy. Diagnoza indywidualnych stresorów – mapa mojego stresu, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) najczęstszych źródeł stresu w procesie kontroli, z uwzględnieniem podziału na źródła obiektywne, subiektywne, osobowe, sytuacyjne, wewnętrzne, zewnętrzne oraz zależne i niezależne od inspektora pracy. 3. Metody redukowania poziomu stresu oraz radzenia sobie ze stresem. Omówienie i przećwiczenie metod redukowania poziomu stresu oraz długofalowych metod radzenia sobie ze stresem, m.in. wizualizacji, prawidłowego oddechu, pozytywnych autosugestii, budowania poczucia własnej wartości, budowania dystansu do pracy zawodowej, aktywności fizycznej, hobby, umiejętności zachowania równowagi praca-dom. 4. Asertywność jako jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w procesie kontroli. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod, m.in. przyjmowania krytyki, przekazywania negatywnych informacji. Wskazanie różnic między asertywnością a agresją.	PIP_DOS-IN-017/2013	18.04.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
8	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI 1. Manipulacja. Przedstawienie definicji, autodiagnoza uczestników szkolenia w zakresie podatności na manipulację. 2. Obrona przed manipulacją. Omówienie najczęściej stosowanych werbalnych i niewerbalnych technik wywierania wpływu oraz manipulacji, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) przykładów sytuacji manipulacyjnych oraz przedstawienie sposobów ich rozpoznawania i radzenia sobie z nimi. 3. Komunikacja perswazyjna jako podstawowa umiejętność inspektora pracy. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod.	PIP_DOS-IN-017/2013	19.04.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
9	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-022/2012	19.04.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
10	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-022/2012	19.04.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	1,0
11	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-022/2012	19.04.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
12	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI - c.d.	PIP_DOS-IN-022/2012	20.04.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	3,0

Kierownik Działu Kształcenia

 mgr Elwira Janczyńska

Ośrodek Szkolenia
 Państwowej Inspekcji Pracy
 ul. Powstańców Warszawy 10
 51-622, ul. M. Kopernika 5
 NIP 5832184097 REGON 021409520

Nazwisko i imię		Miejsce zatrudnienia					
L.p.	Nazwa zajęć	Identyfikator szkolenia	Data zajęć	RW	Rodzaj zajęć	Rodzaj stawki	Ilość
13	STRES 1. Co to jest stres? Omówienie definicji stresu (w tym stresu pozytywnego i negatywnego), faz reakcji stresowej oraz wpływu poziomu stresu na wykonanie zadania. Wskazanie różnic między stresem wynikającym z pracy zawodowej a wypaleniem zawodowym. 2. Źródła stresu przy wykonywaniu zadań inspektora pracy. Diagnoza indywidualnych stresorów – mapa mojego stresu, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) najczęstszych źródeł stresu w procesie kontroli, z uwzględnieniem podziału na źródła obiektywne, subiektywne, osobowe, sytuacyjne, wewnętrzne, zewnętrzne oraz zależne i niezależne od inspektora pracy. 3. Metody redukowania poziomu stresu oraz radzenia sobie ze stresem. Omówienie i przećwiczenie metod redukowania poziomu stresu oraz długofalowych metod radzenia sobie ze stresem, m.in. wizualizacji, prawidłowego oddechu, pozytywnych autosugestii, budowania poczucia własnej wartości, budowania dystansu do pracy zawodowej, aktywności fizycznej, hobby, umiejętności zachowania równowagi praca-dom. 4. Asertywność jako jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w procesie kontroli. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod, m.in. przyjmowania krytyki, przekazywania negatywnych informacji. Wskazanie różnic między asertywnością a agresją.	PIP_DOS-IN-022/2012	19.04.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0
14	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-024/2013	23.05.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
15	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-024/2013	23.05.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	3,0
16	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI - c.d.	PIP_DOS-IN-024/2013	24.05.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	3,0
17	STRES 1. Co to jest stres? Omówienie definicji stresu (w tym stresu pozytywnego i negatywnego), faz reakcji stresowej oraz wpływu poziomu stresu na wykonanie zadania. Wskazanie różnic między stresem wynikającym z pracy zawodowej a wypaleniem zawodowym. 2. Źródła stresu przy wykonywaniu zadań inspektora pracy. Diagnoza indywidualnych stresorów – mapa mojego stresu, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) najczęstszych źródeł stresu w procesie kontroli, z uwzględnieniem podziału na źródła obiektywne, subiektywne, osobowe, sytuacyjne, wewnętrzne, zewnętrzne oraz zależne i niezależne od inspektora pracy. 3. Metody redukowania poziomu stresu oraz radzenia sobie ze stresem. Omówienie i przećwiczenie metod redukowania poziomu stresu oraz długofalowych metod radzenia sobie ze stresem, m.in. wizualizacji, prawidłowego oddechu, pozytywnych autosugestii, budowania poczucia własnej wartości, budowania dystansu do pracy zawodowej, aktywności fizycznej, hobby, umiejętności zachowania równowagi praca-dom. 4. Asertywność jako jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w procesie kontroli. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod, m.in. przyjmowania krytyki, przekazywania negatywnych informacji. Wskazanie różnic między asertywnością a agresją.	PIP_DOS-IN-024/2013	23.05.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
18	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI 1. Manipulacja. Przedstawienie definicji, autodiagnoza uczestników szkolenia w zakresie podatności na manipulację. 2. Obrona przed manipulacją. Omówienie najczęściej stosowanych werbalnych i niewerbalnych technik wywierania wpływu oraz manipulacji, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) przykładów sytuacji manipulacyjnych oraz przedstawienie sposobów ich rozpoznawania i radzenia sobie z nimi. 3. Komunikacja perswazyjna jako podstawowa umiejętność inspektora pracy. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod.	PIP_DOS-IN-024/2013	24.05.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
19	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-029/2012	09.07.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
20	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-029/2012	09.07.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	1,0
21	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-029/2012	09.07.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
22	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI - c.d.	PIP_DOS-IN-029/2012	10.07.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	3,0


Kierownik Działu Kształcenia

 mgr Elwira Janczyńska

wersja raportu 1.1

Ośrodek Szkolenia
 Państwowej Inspekcji Pracy
 in. Professor Jana Rudzkiego-Błocisz
 51-622, ul. M. Kozałłowa 5
 NIP 6932164097 REGON 021409520

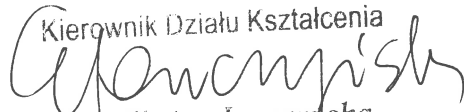
Nazwisko i imię		Miejsce zatrudnienia					
L.p.	Nazwa zajęć	Identyfikator szkolenia	Data zajęć	RW	Rodzaj zajęć	Rodzaj stawki	Ilość
23	STRES 1. Co to jest stres? Omówienie definicji stresu (w tym stresu pozytywnego i negatywnego), faz reakcji stresowej oraz wpływu poziomu stresu na wykonanie zadania. Wskazanie różnic między stresem wynikającym z pracy zawodowej a wypaleniem zawodowym. 2. Źródła stresu przy wykonywaniu zadań inspektora pracy. Diagnoza indywidualnych stresorów – mapa mojego stresu, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) najczęstszych źródeł stresu w procesie kontroli, z uwzględnieniem podziału na źródła obiektywne, subiektywne, osobowe, sytuacyjne, wewnętrzne, zewnętrzne oraz zależne i niezależne od inspektora pracy. 3. Metody redukowania poziomu stresu oraz radzenia sobie ze stresem. Omówienie i przećwiczenie metod redukowania poziomu stresu oraz długofalowych metod radzenia sobie ze stresem, m.in. wizualizacji, prawidłowego oddechu, pozytywnych autosugestii, budowania poczucia własnej wartości, budowania dystansu do pracy zawodowej, aktywności fizycznej, hobby, umiejętności zachowania równowagi praca-dom. 4. Asertywność jako jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w procesie kontroli. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod, m.in. przyjmowania krytyki, przekazywania negatywnych informacji. Wskazanie różnic między asertywnością a agresją.	PIP_DOS-IN-029/2012	09.07.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0
24	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI 1. Manipulacja. Przedstawienie definicji, autodiagnoza uczestników szkolenia w zakresie podatności na manipulację. 2. Obrona przed manipulacją. Omówienie najczęściej stosowanych werbalnych i niewerbalnych technik wywierania wpływu oraz manipulacji, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) przykładów sytuacji manipulacyjnych oraz przedstawienie sposobów ich rozpoznawania i radzenia sobie z nimi. 3. Komunikacja perswazyjna jako podstawowa umiejętność inspektora pracy. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod.	PIP_DOS-IN-029/2012	10.07.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0
25	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-035/2012	04.09.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
26	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-035/2012	04.09.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	1,0
27	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-035/2012	04.09.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
28	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI - c.d.	PIP_DOS-IN-035/2012	05.09.2012	TE	Ćwiczenia	godz.	3,0
29	STRES 1. Co to jest stres? Omówienie definicji stresu (w tym stresu pozytywnego i negatywnego), faz reakcji stresowej oraz wpływu poziomu stresu na wykonanie zadania. Wskazanie różnic między stresem wynikającym z pracy zawodowej a wypaleniem zawodowym. 2. Źródła stresu przy wykonywaniu zadań inspektora pracy. Diagnoza indywidualnych stresorów – mapa mojego stresu, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) najczęstszych źródeł stresu w procesie kontroli, z uwzględnieniem podziału na źródła obiektywne, subiektywne, osobowe, sytuacyjne, wewnętrzne, zewnętrzne oraz zależne i niezależne od inspektora pracy. 3. Metody redukowania poziomu stresu oraz radzenia sobie ze stresem. Omówienie i przećwiczenie metod redukowania poziomu stresu oraz długofalowych metod radzenia sobie ze stresem, m.in. wizualizacji, prawidłowego oddechu, pozytywnych autosugestii, budowania poczucia własnej wartości, budowania dystansu do pracy zawodowej, aktywności fizycznej, hobby, umiejętności zachowania równowagi praca-dom. 4. Asertywność jako jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w procesie kontroli. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod, m.in. przyjmowania krytyki, przekazywania negatywnych informacji. Wskazanie różnic między asertywnością a agresją.	PIP_DOS-IN-035/2012	04.09.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0

Kierownik Działu Szkolenia

 mgr Elwira Janczyńska

Ośrodek Szkolenia
 Państwowej Inspekcji Pracy
 ul. Prostej Jani 10a, 14-100 Włocławek
 51-632, ul. M. Kopernika 5
 NIP 9932164097 REGON 021409520

Nazwisko i imię		Miejsce zatrudnienia					
L.p.	Nazwa zajęć	Identyfikator szkolenia	Data zajęć	RW	Rodzaj zajęć	Rodzaj stawki	Ilość
30	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI 1. Manipulacja. Przedstawienie definicji, autodiagnoza uczestników szkolenia w zakresie podatności na manipulację. 2. Obrona przed manipulacją. Omówienie najczęściej stosowanych werbalnych i niewerbalnych technik wywierania wpływu oraz manipulacji, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) przykładów sytuacji manipulacyjnych oraz przedstawienie sposobów ich rozpoznawania i radzenia sobie z nimi. 3. Komunikacja perswazyjna jako podstawowa umiejętność inspektora pracy. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod.	PIP_DOS-IN-035/2012	05.09.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0
31	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-036/2013	21.10.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	2,0
32	STRES - c.d.	PIP_DOS-IN-036/2013	21.10.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	3,0
33	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI - c.d.	PIP_DOS-IN-036/2013	22.10.2013	TE	Ćwiczenia	godz.	3,0
34	STRES 1. Co to jest stres? Omówienie definicji stresu (w tym stresu pozytywnego i negatywnego), faz reakcji stresowej oraz wpływu poziomu stresu na wykonanie zadania. Wskazanie różnic między stresem wynikającym z pracy zawodowej a wypaleniem zawodowym. 2. Źródła stresu przy wykonywaniu zadań inspektora pracy. Diagnoza indywidualnych stresorów – mapa mojego stresu, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) najczęstszych źródeł stresu w procesie kontroli, z uwzględnieniem podziału na źródła obiektywne, subiektywne, osobowe, sytuacyjne, wewnętrzne, zewnętrzne oraz zależne i niezależne od inspektora pracy. 3. Metody redukowania poziomu stresu oraz radzenia sobie ze stresem. Omówienie i przećwiczenie metod redukowania poziomu stresu oraz długofalowych metod radzenia sobie ze stresem, m.in. wizualizacji, prawidłowego oddechu, pozytywnych autosugestii, budowania poczucia własnej wartości, budowania dystansu do pracy zawodowej, aktywności fizycznej, hobby, umiejętności zachowania równowagi praca-dom. 4. Asertywność jako jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w procesie kontroli. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod, m.in. przyjmowania krytyki, przekazywania negatywnych informacji. Wskazanie różnic między asertywnością a agresją.	PIP_DOS-IN-036/2013	21.10.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
35	OBRONA PRZED MANIPULACJĄ W PROCESIE KONTROLI 1. Manipulacja. Przedstawienie definicji, autodiagnoza uczestników szkolenia w zakresie podatności na manipulację. 2. Obrona przed manipulacją. Omówienie najczęściej stosowanych werbalnych i niewerbalnych technik wywierania wpływu oraz manipulacji, wskazanie (wspólnie z uczestnikami szkolenia) przykładów sytuacji manipulacyjnych oraz przedstawienie sposobów ich rozpoznawania i radzenia sobie z nimi. 3. Komunikacja perswazyjna jako podstawowa umiejętność inspektora pracy. Omówienie i przećwiczenie wybranych metod.	PIP_DOS-IN-036/2013	22.10.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
36	Zarządzanie czasem	PIP_DOS-IN-049/2013	19.09.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
37	Zarządzanie czasem	PIP_DOS-IN-049/2013	19.09.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
38	Zarządzanie czasem	PIP_DOS-IN-049/2013	20.09.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
39	Zarządzanie czasem	PIP_DOS-IN-049/2013	20.09.2013	TE	Wykłady	godz.	2,0
40	Sposoby radzenia sobie ze stresem	PIP_DOS-IN-055/2012	13.09.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0
41	Sposoby radzenia sobie ze stresem	PIP_DOS-IN-055/2012	13.09.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0
42	Sposoby radzenia sobie ze stresem	PIP_DOS-IN-055/2012	14.09.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0
43	Sposoby radzenia sobie ze stresem	PIP_DOS-IN-055/2012	14.09.2012	TE	Wykłady	godz.	2,0
Wykładowca RAZEM:							93,0

Podsumowanie	RAZEM:	93,0
---------------------	---------------	-------------

Kierownik Działu Kształcenia

 mgr Elwira Janczyńska

Ośrodek Szkolenia
 Państwowej Inspekcji Pracy
 im. Profesora Janusza Głuchowskiego
 51-622, ul. J. Kopernika 5
 NIP 9982184087 REGON 021409520