

2023

Wypalenie zawodowe i radzenie sobie ze stresem

MIEJSCE:

Wskazane przez
Zamawiającego

DATA:

Wskazana przez
Zamawiającego

CENA:

- **3900 zł brutto**

(wersja stacjonarna)- cena
obejmuje grupę do 50 osób*

- **3500 zł brutto**

(wersja on-line)- cena
obejmuje grupę do 100 osób

* w cenę wliczono 15 sztuk
materiałów (druk, długopis, notatnik), każda
kolejna sztuka **6,5 zł brutto**

CEL:

1. Zwiększenie świadomości w zakresie problemu wypalenia zawodowego.
2. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania przyczyn i symptomów wypalenia:
3. Poznanie sposobów skutecznej komunikacji z innymi, zarządzania stresem (w tym redukcji), zachowań asertywnych i metod relaksacji.
4. Zdobywanie motywacji do dalszej pracy – doskonalenia wiedzy, umiejętności oraz kompetencji przydatnych w zawodach związanych z pomaganiem innym.

Harmonogram

1. Wypalenie zawodowe – wprowadzenie teoretyczne i definicja WHO:
 - a. przyczyny zjawiska tkwiące w jednostce i w organizacji,

- b. etapy procesu wypalenia,
- c. wskaźniki świadczące o wypaleniu,
- d. typowe objawy i konsekwencje.

2. Kto się wypala a kto nie? – znaczenie różnych czynników:

- a. komunikacja intra i interpersonalna,
- b. asertywności versus uległość,
- c. radzenie sobie ze stresem,
- d. umiejętność diagnozy własnych predyspozycji i celów zawodowych,
- f. zachowanie równowagi między życiem prywatnym i zawodowym.

3. Rola motywacji wewnętrznej i zewnętrznej w pracy na rzecz innych ludzi.

4. Trudne sytuacje związane z pracą „pomagacza”:

- a. przeciążenie pracą/nadmierne zaangażowanie w sprawy klienta,
- b. brak satysfakcji finansowej,
- c. mobbing,
- d. niedopasowanie: osobowość pracownika a wymagania środowiska pracy .

5. Fokus na obszarach problemowych – wymiana doświadczeń uczestników:

- a. praca z wykorzystaniem case studies – rozpoznawanie sytuacji, poszukiwanie optymalnych rozwiązań, informacje zwrotne.

6. Profilaktyka zjawiska wypaleniu – strategie przeciwdziałania:

- a. doskonalenie umiejętności komunikacyjnych



PeDaGo

Rynek Główny 28

31-010 Kraków

tel: 12 341 61 77

fax: 12 341 61 76

kom: 534 301 352

biuro@pedago.pl

www.pedago.pl

- b. opanowanie sztuki asertywności, zarządzania swoimi emocjami, radzenia sobie ze stresem,
- c. supervizja,
- d. ćwiczenia relaksacyjne,
- e. przydatne wskazówki do wykorzystania w codziennej pracy.

8. Podsumowanie i zakończenie.

9. Rozdanie certyfikatów ukończenia szkolenia.



PeDaGo
Rynek Główny 28
31-010 Kraków
tel: 12 341 61 77
fax: 12 341 61 76
kom: 534 301 352
biuro@pedago.pl
www.pedago.pl