

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Jak nie stracić dobrego pracownika.

Jak go odzyskać.

CEL SZKOLENIA:

Długotrwały stres, między innymi związany z aktywnością zawodową, ma negatywny wpływ na nasze samopoczucie, ogranicza sprawność umysłową, a także stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia. Stres to nic innego, jak aktywna reakcja organizmu na stawiane mu wymagania i pojawiające się zagrożenia.

Jak zmniejszyć poziom odczuwanego negatywnego stresu, nauczyć się lepiej komunikować z innymi i samym sobą i wreszcie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu w miejscu pracy? Temu właśnie celowi służy to szkolenie. Ma ono na celu uświadomienie czym jest wypalenie zawodowe, jak rozpoznawać jego pierwsze symptomy i skutecznie mu przeciwdziałać, a także jak zarządzać własnymi emocjami po to, by żyć w zgodzie z sobą i swoim otoczeniem.






KRÓTKO O SZKOLENIU:

Podczas szkolenia trener omówi zagadnienie stresu i dzięki zastosowaniu ciekawych technik pokaże jak odróżniać stres pozytywny, mobilizujący nas do działania, od negatywnego, wpływającego destrukcyjnie na nasze zdrowie i życie w zgodzie z sobą i innymi. Wskazane zostaną proste i jednocześnie skuteczne techniki relaksacji i wyciszania emocji. Ze szczególnym naciskiem poruszone zostanie zagadnienie wypalenia zawodowego i metod skutecznego mu zapobiegania. Uczestnicy przećwiczą w sposób praktyczny zagadnienia z każdego modułu. Dzięki praktycznym ćwiczeniom i scenkom uczestnicy wspólnie z trenerem wypracują konkretne rozwiązania. Każdy z modułów rozpoczyna się przedstawieniem zagadnienia przez prowadzącego a kończy ćwiczeniem praktycznym.

PROGRAM SZKOLENIA:

9:00 – 10:30	<p>BLOK I</p> <p>Odzyskać siły, motywację i chęć do pracy.</p> <p>Czy stres jest zawsze zły?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czym jest dla mnie stres – samoocena percepcji i odczuwania poziomu stresu • Stres pozytywny i negatywny – co mnie mobilizuje, a co niszczy? • Objawy stresu i rozpoznanie sytuacji stresogennych
--------------	---

	<p>Stres a komunikacja – analiza przyczyn stresu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodzaje zachowań społecznych • Określenie terytorium psychologicznego w relacjach z innymi ludźmi • Analiza transakcyjna – komunikat „ja ok” – „ty ok” • Asertywna komunikacja jako metoda zarządzania emocjami 
10:30 – 10:45	Przerwa
10:45 – 12:00	<p>BLOK II Wypalenie zawodowe – ucieczka od trudności i marazmu</p> <p>Zjawisko wypalenia zawodowego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Istota i pojęcie zjawiska wypalenia zawodowego • Etapy wypalenia zawodowego • Skala problemu wypalenia zawodowego w środowisku zawodowym – osoby szczególnie narażone oraz związek rodzaju pracy z wypaleniem  <p>Przyczyny wystąpienia wypalenia zawodowego w miejscu pracy Trzy rodzaje czynników: indywidualne, interpersonalne i organizacyjne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak rozpoznać objawy wypalenia zawodowego? <p>Konsekwencje wypalenia zawodowego w pracy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czym grozi wypalenie z punktu widzenia pracownika: choroby psychosomatyczne i inne rodzaje niebezpieczeństwa dla zdrowia • Skutki przemęczenia i wypalenia a jakość pracy i relacji z ludźmi • Długofalowe konsekwencje dla urzędu, którego pracownicy się wypalają <p>Czy grozi mi wypalenie zawodowe? – autodiagnoza uczestników</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poziom satysfakcji z pracy a zagrożenie wypaleniem • Cechy osobowości, które mogą sprzyjać wypaleniu zawodowemu • Docenić siebie - określenie dotychczasowego dorobku zawodowego • Identyfikacja własnych demotywatorów i źródeł potencjalnego niezadowolenia
12:00 – 12:15	Przerwa

12:15 - 14:15	<p>BLOK III Metody radzenia sobie z wypaleniem zawodowym</p> <p>Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metody radzenia sobie ze stresem i nawałem obowiązków • Organizacja czasu pracy – zarządzanie czasem i zadaniami • Poznawcze podejście do stresu: zmiana nawyków myślenia i schematów reagowania • Asertywność, jako obrona własnych interesów • Projektowanie własnej ścieżki kariery zawodowej • Pielęgnowanie dobrych relacji w życiu i w miejscu pracy 
14:15- 14:30	<p>Przerwa</p>
14:30 - 15:30	<p>BLOK IV. Abymy było skuteczne na długo</p> <p>Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami w miejscu pracy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subiektywne odczuwanie „trudnych sytuacji” • Psychologiczne wsparcie – analiza wybranych metod • Chwyć byka za rogi, czyli twórcze metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami <p>Polubić siebie – polubić innych, czyli skuteczne techniki antystresowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monolog wewnętrzny i budowanie pozytywnej samooceny • Techniki oddechowe • Relaksacja i wizualizacje • Trening autogenny 