

## **PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU**

czyli jak nie wypalać się w pracy i radzić sobie w trudnych sytuacjach

Pojęcie wypalenie zawodowe oznacza '**stan fizycznego i psychicznego wyczerpania, które powstaje w wyniku działania długotrwałych negatywnych uczuć, rozwijających się w pracy i w obrazie własnym człowieka**'

**PROWADZĄCY:** psycholog biznesu z wieloletnią praktyką, trener, coach.

### **Po szkoleniu uczestnicy będą:**

- umieli zapanować nad niszczącym stresem i przez to mieli więcej pozytywnej energii w pracy,
- znali główne czynniki powodujące wypalenie zawodowe,
- potrafili zastosować techniki relaksacyjne, regenerować siły,
- wiedzieli jak radzić sobie z syndromem wypalenia zawodowego,
- bardziej świadomie zarządzać własnymi zasobami.

### **PROGRAM SZKOLENIA:**

#### Moduł I, II Wprowadzenie w problematykę wypalenia zawodowego (burnout)

1. Symptomy wypalenia zawodowego.
2. Przebieg i fazy: wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji, obniżenia jakości pracy.
3. Skutki wypalenia dla pracownika i dla organizacji.

#### Moduł III, IV Stres a efektywność w pracy

1. Pracownik i stres.
2. Samoocena poziomu stresu uczestników (test). Ćwiczenie: balonowy potwór.
3. Predyspozycje osobowościowe a przeżywanie stresu. Sprawdź, czy jesteś osobowością typu A?
4. Wpływ stresu na poziom efektywności i relacje interpersonalne.

#### Moduł V Metody pokonywania stresu osobistego i wypalenia zawodowego

1. Efektywne techniki zapobiegania stresowi i redukowania napięcia. Techniki zdrowego oddychania i ćwiczenia aerobowe, relaksacja i wizualizacja. Aktywny wypoczynek, hobby jako ważne wsparcie własnych zasobów.
2. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych, zarządzania czasem, kreatywności i postawy asertywnej jako jedna ze strategii zarządzania własnym stresem.
3. Wyznaczanie celów i priorytetów. Matryca Eisenhower'a.
4. Rozwój zawodowy i osobisty.

Moduł VI Rola menedżera/pracodawcy w zapobieganiu wypaleniu zawodowego w zespole pracowników

1. Doskonalenie metod zarządzania i komunikacji.
2. Definiowanie źródeł i przeciwdziałanie konfliktom
3. Zapobieganie stresowi wśród pracowników i współpracowników. Dopasowanie zadań do możliwości pracownika.
4. Działania naprawcze.

Moduł VII Stworzenie indywidualnej strategii radzenia sobie ze stresem i planowania zawodowej aktywności.

PODSUMOWANIE

Cena – 460,00 zł.