



Tu i teraz - o mindfulness i budowaniu własnych zasobów - podcast z cyklu #PorozmawiajmyOwypaleniu

09.11. (w środę) o 18:00 startuje 9 podcast z cyklu #PorozmawiajmyOwypaleniu - serii, która została objęta honorowym patronatem prezesa Naczelnej Rady Lekarskiej.

- “Tu i teraz - o mindfulness i budowaniu własnych zasobów”.
- Czym jest mindfulness i w jaki sposób wspiera nas w profilaktyce wypalenia zawodowego
- Jak praktykować uważność, która może pomóc w nauce zarządzania emocjami i w redukcji stresu
- Jak stosować mindfulness w grupach zawodów medycznych

Między innymi na te pytania odpowie Anna Babij - pedagog, psycholog, trener, ekspert zarządzania, wellbeingu i mindfulness. Rozmowę poprowadzi Michał Piątek (MEDchart).

Zapraszamy do komentowania i zadawania pytań. A może chcesz podpowiedzieć swoje sposoby na bycie „tu i teraz”? Zapraszamy do wspólnej rozmowy!

Transmisja na [YouTube](#) i na [Facebooku](#)

Porozmawiajmy i wypaleniu!

Na 1000 pacjentów statystycznie przypada tylko 5,2 pielęgniarki i 2,38 lekarza. Długie dyżury i praca ponad siły to realia działania w ochronie zdrowia. W takich warunkach łatwo o wypalenie zawodowe i widać to w statystykach. Objawy wyczerpania emocjonalnego deklaruje ponad 40% badanych pracowników ochrony zdrowia, a jest to pierwszy krok do wypalenia zawodowego! Dobrobyt pracowników medycznych to dobrobyt całego społeczeństwa.

Program obejmuje serię podcastów emitowanych co tydzień do 30 listopada realizowanych we współpracy z ekspertami akademickimi i praktykami reprezentującymi różne środowiska. Organizujemy również konferencję z wystąpieniami ekspertów i warsztatami profilaktyki wypalenia zawodowego (1-2 grudnia 2022 r.). Wypalenie w tym środowisku jest tematem tabu. Ludzie, którzy na co dzień ratują innych nie zawsze mówią otwarcie o swoich potrzebach. Warto wspólnie zapoczątkować dyskusję o tym problemie.

