



Szkolenie stacjonarne: Gdy goni nas czas - o sztuce zarządzania sobą w czasie i radzenia sobie ze stresem

Wykładowca:

- **Dr n. hum. Joanna Chylińska** - adiunkt w Studium Psychologii Zdrowia WUM, psycholog zdrowia, trenerka umiejętności psychospołecznych. Odbyła szkolenie w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej, ukończyła studia podyplomowe w Szkole Warsztatu i Treningu Psychologicznego "Intra". Pracuje klinicznie na stanowisku psychologa w Hospicjum Domowym "Empatia" oraz konsultuje w Poradni Psychologicznej dla studentów WUM. Jej zainteresowania naukowe dotyczą wzmacniania kompetencji interpersonalnych personelu medycznego, wypalenia zawodowego, funkcjonowania psychospołecznego pacjentów somatycznych oraz działań promujących zdrowie w różnych grupach wiekowych. Jest autorką publikacji naukowych oraz wystąpień konferencyjnych z tego obszaru.

Program:

1. Mechanizmy stresu i jego wpływ na efektywność pracy
2. Kluczowe zasady zarządzania sobą w czasie
3. Techniki priorytetyzacji i eliminowania „zjadaczy czasu”
4. Strategie radzenia sobie z presją i nadmiernym obciążeniem
5. Narzędzia wspierające organizację pracy i regenerację
6. Podsumowanie i wymiana doświadczeń

Miejsce wydarzenia: Centrum Szkoleniowo-Konferencyjne Naczelnej Izby Lekarskiej, ul. Jana Sobieskiego 110, Warszawa

