



## **Szkolenie stacjonarne: Jak odpoczywać? Warsztat relaksacyjny dla lekarzy i lekarzy dentyistów**

---

### **Wykładowca:**

- **Joanna Zawanowska** - certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, certyfikowana terapeutka par, certyfikowana trenerka biznesu. Pracuje jako wykładowczyni na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie prowadziła m.in. ćwiczenia z psychiatrii, komunikacji medycznej oraz warsztaty z budowania odporności psychicznej. Pracowała na psychiatrycznym oddziale klinicznym w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim „Drewnica”. Pracuje w Poradni Zaburzeń Psychiczych dla lekarzy i studentów medycyny w Centrum Terapii Dialog. Wykładowczyni w Szkole Terapii Dialog, prowadzi szkolenia z obszaru psychologicznego takie jak radzenie sobie ze stresem, lękiem, dla firm oraz różnych organizacji, prowadzi również psychoedukacyjną grupę wsparcia dla osób z zaburzeniami nastroju. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Publikowała m.in. w kwartalniku Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Magister antropologii kultury i magister psychologii po Uniwersytecie Warszawskim. Po godzinach z zamiłowania również przewodniczka po Warszawie.

### **Program :**

1. Wpływ stresu zawodowego na zdrowie i efektywność pracy
2. Mechanizmy radzenia sobie ze stresem w zawodzie lekarza
3. Techniki relaksacyjne - oddechowe, mindfulness, progresywna relaksacja mięśni
4. Znaczenie regeneracji i efektywnego odpoczynku
5. Tworzenie indywidualnego planu relaksacji
6. Podsumowanie i wymiana doświadczeń

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

