



4 filary zarządzania energią - perspektywa pracy w sektorze Ochrony Zdrowia

Wykładowca:

- **Monika May-Maciejewska** - absolwentka Wydziału Lekarskiego Warszawskiej Akademii Medycznej ze specjalizacją z Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Przez wiele lat pełniła funkcje zarządcze i liderskie w firmach międzynarodowych. Ukończyła Studium Podyplomowe Akademii Psychologii Przywództwa prowadzonym przez Szkołę Biznesu Politechniki Warszawskiej. Swoje praktyczne doświadczenie w zarządzaniu zróżnicowanymi zespołami specjalistów uzupełniła na bieżąco biorąc udział w wielu kursach i szkoleniach adresowanych do kadry zarządzającej.

Program szkolenia:

- **1. Wstęp**
 - Powitanie uczestników
 - Krótkie przedstawienie tematu i celu szkolenia
 - Wprowadzenie do problematyki zarządzania energią w zawodzie lekarza
 - Interaktywne pytanie na czacie: Jakie są Wasze główne wyzwania związane z zarządzaniem energią?
- **2. Dlaczego zarządzanie energią jest kluczowe w pracy lekarza?**
 - Wysoka intensywność pracy i długie godziny dyżurów
 - Konsekwencje przeciążenia: wypalenie zawodowe, spadek koncentracji, błędy medyczne
 - Znaczenie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym
 - Dyskusja na czacie: *Czy doświadczyliście skutków niewłaściwego zarządzania energią?*
- **3. Energia fizyczna - jak dbać o ciało?**
 - Znaczenie snu, ruchu i odżywiania

- Mikroprzerwy i techniki regeneracji
- Ćwiczenie: Mini audyt swojego stylu życia (ankieta na czacie)
- **4. Energia emocjonalna - jak radzić sobie ze stresem?**
 - Psychologiczne aspekty zmęczenia i wypalenia
 - Metody redukcji stresu (mindfulness, techniki oddechowe, work-life balance)
 - Krótkie ćwiczenie oddechowe na żywo
 - Dyskusja na czacie: Jakie techniki redukcji stresu stosujecie na co dzień?
- **5. Energia mentalna - jak skutecznie zarządzać uwagą i koncentracją?**
 - Multitasking vs. skupiona praca
 - Techniki poprawy koncentracji i efektywności
- **6. Energia duchowa - jak odnaleźć sens i motywację?**
 - Znaczenie misji zawodowej
 - Motywacja wewnętrzna i sposoby jej wzmacniania
- **7. Podsumowanie i zakończenie (5 minut)**
 - Kluczowe wnioski ze szkolenia
 - Odpowiedzi na pytania
 - Ankieta ewaluacyjna

Do kogo kierowane jest szkolenie:

- Lekarze (kadra kierownicza, liderzy zespołów, właściciele placówek medycznych oraz wszyscy lekarze którzy chcą pracować i żyć lepiej)

