



Jestem, towarzyszę, cierpię. Jak dbać o siebie i się nie wypalić?

Wykładowca:

- **dr Marta Banout** - psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (certyfikat PTPPB nr 1060), psycholożka, doktorka nauk społecznych w dyscyplinie psychologia, certyfikowana terapeutka i supervizorka Terapii Simontonowskiej, edukatorka seksualna. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej oraz Kolektywu Instytutu Dobrej Śmierci. Na co dzień pracuje w Centrum Medycznym „Na Rudzkiej” w Rybniku oraz w Centrum Terapeutycznym „Konkret” w Gliwicach, przez wiele lat pracowała na Oddziale Onkologicznym WSS nr 3 w Rybniku. Ukończyła kursy Racjonalnej Terapii Zachowania, Dialogu Motywującego oraz szkolenia z zakresu pomocy psychologicznej osobom LGBTQ+. Jest autorką artykułów popularnonaukowych, prowadzi warsztaty psychoedukacyjne (dotyczące m. in. komunikacji, higieny zdrowia psychicznego, stresu i profilaktyki zdrowotnej).

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest wsparcie personelu medycznego w radzeniu sobie z trudnymi emocjami związanymi z opieką nad pacjentami, zwłaszcza w kontekście ich śmierci i procesu umierania.

Podczas webinaru uczestnicy będą mogli:

- Zrozumieć jak zadbać o siebie w zawodzie pomocowym;
- Zastanowić się jak równoważyć zaangażowanie ze zdrowym dystansem;
- Poeksplorować jak kontynuować pracę i uśmiechać się do kolejnych pacjentów, gdy myślami są przy innych osobach;
- Poznać techniki wspierające

Program szkolenia:

- emocje i ich powstawanie, paradoks akceptacji
- rodzaje myślenia i nieprzywiązywanie się do rezultatu
- wypalenie zawodowe
- higiena psychiczna, dbanie o siebie
- wspieranie siebie i innych
- rozmowy o śmierci
- żałoba

Szkolenie realizowane w porozumieniu z Instytutem Dobrej Śmierci

