



Job crafting dla lekarza: jak dostosować pracę do swoich potrzeb i wartości, aby zwiększyć satysfakcję zawodową

Wykładowca:

- **Mira Karp** - certyfikowany coach Instytutu Gallupa, certyfikowana falsyfikatorka metody job crafting, absolwentką szkoły coachów i trenerów Grupa Trop. Autorka programu „Praca szyta na miarę – zawodowe zero waste” w którym pomagam dostosować pracę do zasobów jakie mamy, do naszych zainteresowań oraz obszarów życia, które w danym momencie są dla nas ważne. Pracuję z takimi obszarami jak imposterizm (syndrom oszusta), wypalenie zawodowe, budowanie strategii dostosowywania się do rynku pracy poprzez budowanie nowych kompetencji (upskilling, reskilling). Przez dwadzieścia lat zawodowo związana byłam z branżą IT pracując w Ingram Micro, IBM, Lenovo. Jestem absolwentką wydziału prawa i administracji UMCS, muzykologii UW oraz podyplomowych studiów SWPS.

Cel szkolenia:

Celem webinaru jest pokazanie lekarzom, jak mogą proaktywnie kształtować swoją pracę – niezależnie od specjalizacji – aby lepiej odpowiadała ich wartościom, potrzebom i mocnym stronom. Uczestnicy poznają koncepcję *job craftingu* jako skuteczne narzędzie w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu, pomaga w efektywnej organizacji pracy i zwiększeniu satysfakcji z codziennych obowiązków. Codziennosc w zawodzie lekarza bywa wymagająca, pełna presji, odpowiedzialności i powtarzalnych procedur. Łatwo w tym wszystkim zatracić sens, motywację i radość z tego co się robi. Na webinarze będzie o tym:

- czym jest *job crafting*
- jak wprowadzać zmiany, które zwiększą Twoją satysfakcję i zmniejszą ryzyko wypalenia,
- jak lepiej dopasować obowiązki do swoich wartości i mocnych stron,
- jak radzić sobie z obciążeniem psychicznym poprzez mikro-zmiany

Program szkolenia:

Czym jest job crafting

Jak lekarze postrzegają swoją pracę: Job, Career czy Calling?

- Znaczenie poczucia misji w zawodach medycznych
- Refleksja: Jaką relację mam ze swoją pracą?

Wypalenie zawodowe vs sens pracy – dwa bieguny

- Wyzwania w pracy lekarza: presja, odpowiedzialność, biurokracja, tempo
- Zależność między poczuciem sensu a wypaleniem
- Jak budować sens i znaczenie w pracy?

Job crafting jako narzędzie ochrony dobrostanu:

- Rodzaje craftingu
- Jak można realnie kształtować swoją pracę

Playful Work Design w pracy lekarza

- Jak wprowadzać elementy “grywalizacji” i zabawy w pracy, by zwiększyć zaangażowanie i przełamać monotonię
- Przykłady: mikro cele, elementy rywalizacji, edukacyjne quizy z zespołem

Job Crafting Self – Efficacy – jak rozwijać wiarę w zdolność do zmiany/przekształceń pracy
AI w medycynie – zagrożenie czy szansa?

- Rola lekarza w świecie AI – co może (i powinien) craftingować człowiek?
- Rozwój kompetencji i redefinicja roli lekarza jako lidera zdrowia

Rola elastyczności, proaktywności i przywództwa rozproszonego w pracy lekarza

Do kogo kierowane jest szkolenie: do lekarzy wszystkich specjalizacji

