



Radzenie sobie ze stresem i wypalenie

Korzyści z udziału:

- **Większa umiejętność zarządzania poziomem stresu**
- **Przeciwdziałanie wypaleniu i zaburzeniom natury psychicznej**

Wykładowca:

- **Małgorzata Małas-Psychoterapeutka, trenerka i coach z wieloletnim doświadczeniem w pracy indywidualnej i grupowej. Absolwentka Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, fizjoterapeutka, certyfikowana psychoterapeutka Gestalt (EAGT) i trenerka Szkoły Trenerów OPTA. Współpracuje z Okręgową Izbą Lekarską w Warszawie, prowadząc interwencje psychoterapeutyczne i warsztaty psychoedukacyjne dla lekarzy. Posiada doświadczenie dydaktyczne w Warszawskiej Szkole Psychoterapii Gestalt, a także w instytucjach edukacyjnych i organizacjach pozarządowych. Uczestniczyła w stażu klinicznym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii oraz w Szpitalu Psychiatrycznym Drewnica. Łączy wiedzę psychoterapeutyczną z doświadczeniem trenerskim i coachingowym (NVCP), specjalizując się w pracy z somatyką, relacjami oraz rozwojem osobistym i zawodowym.**

Program szkolenia:

- **Wprowadzenie do tematu: eustres- kiedy stres wspiera, dystres- kiedy szkodzi, stres w ciele, myślach i przeżywaniu, przejawy wypalenia**

-

Wprowadzenie narzędzi radzenia sobie ze stresem: kiedy myślenie służy rozwiązaniu sprawy, a kiedy nie służy i trzeba świadomie przekierować uwagę

-

Techniki antystresowe; przekierowywanie uwagi, ćwiczenia somatyczne uwalniające stres (oddech, rozluźnienie, ruch), nazywanie problemu, sięganie po wsparcie (czyli to, czego nie uczą w całym kształceniu medycznym)

