



Lekarz też człowiek. Jak radzić sobie z emocjami i presją w kontakcie z pacjentami?

Cel szkolenia:

Szkolenie rozwija umiejętność regulacji emocji i odporności psychicznej lekarzy w sytuacjach wysokiej presji. Uczestnicy uczą się rozpoznawać własne reakcje stresowe, stosować techniki stabilizacji, utrzymywać granice zawodowe i zachować klarowność myślenia w kontakcie z pacjentem.

Wykładowca:

- **Monika Zderkiewicz-Coach, strateg HR od blisko 20 lat wspierający liderów w środowiskach wymagających szybkich decyzji, jasnego myślenia i odporności psychicznej. Pełniła funkcje zarządcze i kierownicze w dużych organizacjach, prowadząc transformacje, procesy zmian i programy rozwoju kompetencji. Jest również psychologiem i psychoterapeutką CBT z przygotowaniem w interwencji kryzysowej, co pozwala łączyć narzędzia coachingowe i menedżerskie z rzetelną wiedzą o mechanizmach stresu i funkcjonowaniu człowieka w sytuacjach granicznych. Ma szerokie doświadczenie we wspieraniu zespołów i profesjonalistów pracujących w realiach wysokiej odpowiedzialności - od organizacji operacyjnych, przez instytucje publiczne, po sektor medyczny. Pracuje z lekarzami i menedżerami jako partner/coach, dostarczając praktyczne narzędzia, które realnie wzmacniają stabilność emocjonalną, odporność i jakość decyzji w sytuacjach trudnych.**

Program szkolenia:

1. Presja emocjonalna w praktyce klinicznej

- **źródła obciążenia emocjonalnego w relacji lekarz-pacjent**

- specyfika stresu w środowisku medycznym
- mechanizmy powstawania przeciążenia

2. Funkcjonowanie układu nerwowego pod wpływem stresu

- reakcje walki/ucieczki/zamrożenia
- Window of Tolerance i trzy strefy regulacji
- model ABC emocji i rola interpretacji bodźców

3. Regulacja emocji w trakcie rozmowy z pacjentem

- techniki autoregulacji (RAIN, grounding, praca oddechowa)
- mikrointerwencje stabilizujące w trakcie i między wizytami
- utrzymanie klarowności poznawczej w sytuacjach trudnych

4. Komunikowanie i utrzymywanie zdrowych granic

- znaczenie granic w ochronie zdrowia psychicznego lekarza
- wzorce dysfunkcyjne: nad-empatia, unikanie, nadkontrola
- model CLEAR Boundaries i formułowanie komunikatów granicznych

5. Postępowanie w sytuacjach emocjonalnie obciążających

- pacjent z nasilonym afektem lub projekcją emocjonalną
- stabilizowanie relacji bez utraty profesjonalizmu
- dobór interwencji zgodnych z zasadami regulacji emocji

6. Profilaktyka wypalenia i wzmacnianie odporności psychicznej

- współczesne rozumienie wypalenia zawodowego
- mikronawyki odporności i zarządzanie energią

- **techniki regeneracyjne po kontakcie klinicznym**

