



Mocne strony a odporność psychiczna. Jak znajomość swoich talentów pomaga budować odporność psychiczną i zapobiegać wypaleniu zawodowemu lekarzy

Cel szkolenia:

Wsparcie środowiska medycznego w rozwijaniu umiejętności dbania o własny dobrostan psychiczny i zawodowy w warunkach wysokiego obciążenia. Dzięki wykorzystaniu metodologii Gallupa i podejścia opartego na mocnych stronach, webinar może wnieść nowe spojrzenie na samoświadomość i refleksję zawodową - łącząc rzetelne podstawy naukowe z praktycznymi narzędziami do samoregulacji i rozwoju.

Wykładowca:

- **Mira Karp - certyfikowany coach Mocnych Stron Gallupa oraz facylitatorka metody Job Crafting. Jako coach ma misję inspirowania ludzi do pracy jakościowej, opartej na świadomym wykorzystywaniu swojego potencjału oraz budowaniu kariery zgodnej z mocnymi stronami i wartościami. Twórczyni marki Coach Republic, w której pracę opiera na skutecznych, naukowo potwierdzonych narzędziach rozwojowych. W swojej praktyce łączy metodologię Gallupa i Job Crafting, wspierając także osoby z ADHD w porządkowaniu życia zawodowego i tworzeniu alternatywnych ścieżek kariery.**

Program szkolenia:

- **Świadomość własnych talentów jako fundament odporności psychicznej**
-

Mocne strony jako naturalne strategie radzenia sobie ze stresem

-

Rola samoświadomości w budowaniu dobrostanu zawodowego

-

Talenty jako skuteczne zasób w pracy nad imposterizmem i perfekcjonizmem

-

Praktyczne zastosowanie

