



## **Lekarzu, zadbaj o siebie. Jak wdrożyć self-care w przeładowany grafik?**

---

### **Cel szkolenia:**

**Celem szkolenia jest wyposażenie lekarzy w praktyczne strategie wdrażania skutecznego self-care mimo dużego obciążenia pracą, w celu zapobiegania wypaleniu i poprawy dobrostanu.**

### **Wykładowca:**

- **dr n. hum Joanna Chylińska - adiunkt w Studium Psychologii Zdrowia WUM, psycholog zdrowia, trenerka umiejętności psychospołecznych. Odbyła szkolenie w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej, ukończyła studia podyplomowe w Szkole Warsztatu i Treningu Psychologicznego "Intra". Pracuje klinicznie na stanowisku psychologa w Hospicjum Domowym "Empatia" oraz konsultuje w Poradni Psychologicznej dla studentów WUM. Jej zainteresowania naukowe dotyczą wzmacniania kompetencji interpersonalnych personelu medycznego, wypalenia zawodowego, funkcjonowania psychospołecznego pacjentów somatycznych oraz działań promujących zdrowie w różnych grupach wiekowych. Jest autorką publikacji naukowych oraz wystąpień konferencyjnych z tego obszaru**

**Wypalenie zawodowe stanowi istotne zagrożenie psychospołeczne w pracy lekarza. Celem warsztatu jest przybliżenie tego zjawiska, jego możliwych źródeł oraz sposobów przeciwdziałania mu. Efektem wspólnej pracy będzie zwiększenie świadomości uczestników w zakresie własnego funkcjonowania psychologicznego w pracy oraz podniesienie umiejętności radzenia sobie ze stresem zawodowym i budowania zasobów odporności psychicznej, pomocnych w przeciwdziałaniu wypaleniu.**

**Program szkolenia już wkrótce!**

