



Przeciwdziałaniu wypaleniu i zmęczeniu współczuciem w opiece nad pacjentem

Cel szkolenia:

Webinar doświadczeniowy, w którym jego uczestnicy i uczestniczki:

- **sprawdzą, jaki wpływ na nich samych ma praca pomocowa (czy wzmacnia, czy obciąża - w jaki sposób)**
- **będą doskonalić umiejętności rozpoznawania u samych siebie wczesnych oznak przeciążenia współczuciem i rozpoznawać zagrożenia traumą wtórną**
- **stworzą własny “narzędziownik”, służący ochronie własnej równowagi psychicznej w kontekście pracy pomocowej**

Wykładowca:

- **Ania Charko - Psycholożka i psychoterapeutka. Od 2023 pracuje jako terapeutka w podejściu integracyjnym (terapia ACT, terapia psychodynamiczna, terapie zorientowane na ciało). Szczególnie interesuje ją dynamika ciała i psychiki. W gabinecie pracuje z osobami dorosłymi, najczęściej w kontekście choroby somatycznej i psychosomatycznej, zaburzonego obrazu ciała, zaburzeń odżywiania, a także w kontekście straty i żałoby. Aktywnie działa w ramach kolektywu Instytutu Dobrej Śmierci, współprowadząc spotkania takie jak Death Cafe czy webinary tematyczne. Założycielka i prezeska (2018-2023) Fundacji Ludzie i Medycyna. Twórczyni m.in. projektów: “Rozmawianie o śmierci**

cię nie zabije”, „Kartki na złe okoliczności” oraz 10-odcinkowego podcastu “Jak chorować i nie zwariować” dla serwisu Hello Zdrowie. Od 2024 roku prowadzi zajęcia “Ciało w psychoterapii” na Uniwersytecie SWPS, wcześniej także “Aktywność fizyczna dla zdrowia psychicznego”. Ukończyła studia z Psychologii Klinicznej i Zdrowia na Uniwersytecie SWPS, jest na 3. roku 4-letniego szkolenia terapeutycznego w nurcie integracyjnym systemowym w Szkole Psychoterapii Dialog, wcześniej kształciła się m.n. w zakresie terapii ACT, EMDR, pracy zorientowanej na ciało. Odebrała staż w programie badawczym prof. Anny Zajenkovskiej dot. terapii grupowej dla osób z zaburzeniami osobowości.

Program szkolenia:

Program szkolenia będzie w maksymalnym stopniu angażował uczestników i uczestniczki do pracy własnej. Mniej będzie materiału ściśle wiedzowego - psychoedukacja zostanie dostarczona w formie materiałów dodatkowych po szkoleniu. W czasie spotkania zaproszę osoby uczestniczące do refleksji nad własnym doświadczeniem oraz do ćwiczeń, które pozwolą poszerzyć umiejętności dbania o swój dobrostan psychiczny. Podstawę teoretyczną szkolenia stanowią ramy Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT), w szczególności będziemy pracować z procesami wartości i zaangażowanego działania, uważności i akceptacji. Dodatkowo webinar będzie poruszał zagadnienia samoregulacji w sytuacji stresu i koncepcji empatii/ współczucia/ zarażania emocjami (głównie w oparciu o pracę Babette Rothschild “Help for the Helper”) oraz rozwijanie świadomej obecności jako remedium na wypalenie (głównie w oparciu o pracę Irvina Yaloma “The Hour of the Heart”).

Do kogo kierowane jest szkolenie:

Zapraszamy szczególnie osoby, które rozpoznają u siebie oznaki przemęczenia, przeciążenia, nadmiernego stresu i łączą je z wykonywaną pracą.

Szkolenie realizowane będzie w porozumieniu z Instytutem Dobrej Śmierci.

