



SZKOLENIE STACJONARNE: Dbanie o dobrostan i profilaktyka wypalenia zawodowego

Cel szkolenia:

Wzmocnienie dobrostanu psychicznego uczestników oraz rozwinięcie umiejętności zapobiegania wypaleniu zawodowemu poprzez świadome zarządzanie stresem, energią i równowagą między pracą a życiem prywatnym.

Wykładowca:

- **Joanna Zawadowska - certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, certyfikowana terapeutka par, certyfikowana trenerka biznesu. Pracuje jako wykładowczyni na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie prowadziła m.in. ćwiczenia z psychiatrii, komunikacji medycznej oraz warsztaty z budowania odporności psychicznej. Pracowała na psychiatrycznym oddziale klinicznym w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim „Drewnica”. Pracuje w Poradni Zaburzeń Psychiczych dla lekarzy i studentów medycyny w Centrum Terapii Dialog. Wykładowczyni w Szkole Terapii Dialog, prowadzi szkolenia z obszaru psychologicznego takie jak radzenie sobie ze stresem, lękiem, dla firm oraz różnych organizacji, prowadzi również psychoedukacyjną grupę wsparcia dla osób z zaburzeniami nastroju. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Publikowała m.in. w kwartalniku Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Magister antropologii kultury i magister psychologii po Uniwersytecie Warszawskim. Po godzinach z zamiłowania również przewodniczka po Warszawie.**

Program szkolenia:

Warsztaty obejmują tematykę rozpoznawania objawów, etapów, profilaktyki oraz strategii zaradczych przy wypaleniu zawodowym. Treść może być przydatna w celu dokonania autodiagnozy jak i uważności na wypalonych

współpracowników w otoczenia. Pomoże lekarzom lepiej radzić sobie z pierwszymi symptomami wypalenia oraz mu zapobiegać. Jego celem jest zwiększenie świadomości na temat problemu.

Miejsce wydarzenia: Centrum Szkoleniowo-Konferencyjne Naczelnej Izby Lekarskiej, ul. Jana Sobieskiego 110, Warszawa

