



Job crafting w pracy lekarza - jak odzyskać sprawstwo i zapobiegać wypaleniu

Cel szkolenia:

Celem webinaru jest wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia odzyskiwania poczucia sprawstwa i satysfakcji z pracy w sztywnych strukturach medycznych.

Wykładowca:

- **Mira Karp - certyfikowany coach Instytutu Gallupa, certyfikowana falsyfikatorka metody job crafting, absolwentką szkoły coachów i trenerów Grupa Trop. Autorka programu „Praca szyta na miarę - zawodowe zero waste” w którym pomagam dostosować pracę do zasobów jakie mamy, do naszych zainteresowań oraz obszarów życia, które w danym momencie są dla nas ważne. Pracuję z takimi obszarami jak imposterizm (syndrom oszusta), wypalenie zawodowe, budowanie strategii dostosowywania się do rynku pracy poprzez budowanie nowych kompetencji (upskiling, reskiling). Przez dwadzieścia lat zawodowo związana byłam z branżą IT pracując w Ingram Micro, IBM, Lenovo. Jestem absolwentką wydziału prawa i administracji UMCS, muzykologii UW oraz podyplomowych studiów SWPS.**

Program szkolenia:

- **Zrozumienie, jak świadomie modyfikować codzienne obowiązki (zadania, relacje, podejście), aby chronić się przed wypaleniem.**
-

Przełamanie schematów perfekcjonizmu i syndromu oszusta, które blokują radość z pracy.

•

Wypracowanie indywidualnych „mikro-zmian”, które podnoszą komfort pracy bez konieczności zmiany miejsca zatrudnienia.

