



Job crafting w pracy lekarza - dlaczego ta sama praca jednych wzmacnia a innych wypala

Cel szkolenia:

Celem webinaru jest pokazanie, że nawet małe zmiany w sposobie wykonywania zadań zawodowych lub w postrzeganiu siebie w pracy zmniejszają ryzyko wypalenia zawodowego i wpływają na odzyskanie zadowolenia z pracy.

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 (upskilling, reskilling). 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:

1. Job crafting, czyli przekształcenia pracy, które pozwalają ograniczyć wypalenie zawodowe

Czego chcemy od pracy i dlaczego ją przekształcamy. Dlaczego warto zadać sobie pytanie: czy męczy mnie to, co robię, czy raczej to, jak to robię?

2. Co przekształcamy i co sprawia, że chcę dalej pracować

Na czym oprzeć pracę, aby czuć, że warto ją dalej wykonywać. Jakie jej elementy na nas wpływają i które z nich możemy przekształcać — zadania, relacje, ale też sposób, w jaki myślimy o sobie i o sensie własnej pracy.

3. Każdy przekształca inaczej (dlatego zmiana ma szansę być skuteczna)

Dlaczego nie ma jednego idealnego i uniwersalnego wzorca dostosowywania pracy. Jak wykorzystać to narzędzie na różnych etapach ścieżki zawodowej i dzięki temu mieć wpływ na jej kształt.

Zaczynam przekształcać pracę - ćwiczenia.

Do kogo skierowane szkolenie:

Szkolenie skierowane do lekarzy i lekarzy dentystów zainteresowanych dobrostanem i rozwojem zawodowym.

