



Jak odpoczywać? Warsztat relaksacyjny dla lekarzy i lekarzy dentystów

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest wsparcie lekarzy i lekarzy dentystów w rozwijaniu umiejętności skutecznego odpoczynku i regeneracji psychofizycznej w warunkach wysokiego obciążenia zawodowego. Uczestnicy poznają praktyczne techniki relaksacyjne, które pomogą im zredukować stres, zapobiegać wypaleniu zawodowemu i poprawiać dobrostan.

Wykładowca:

-

Joanna Zawanowska - 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:

1.Wpływ stresu zawodowego na zdrowie i efektywność pracy

2.Mechanizmy radzenia sobie ze stresem w zawodzie lekarza

3.Techniki relaksacyjne - oddechowe, mindfulness, progresywna relaksacja mięśni

4.Znaczenie regeneracji i efektywnego odpoczynku

5.Tworzenie indywidualnego planu relaksacji

6.Podsumowanie i wymiana doświadczeń

Do kogo kierowane jest szkolenie:

Szkolenie jest skierowane do lekarzy wszystkich specjalizacji, którzy chcą rozwijać umiejętności skutecznego zarządzania stresem zawodowym, poznawać techniki wspierające regenerację i równowagę psychiczną oraz wzmacniać swoją odporność na obciążenia związane z wykonywaniem zawodu medycznego.

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

