



Syndrom oszusta w zawodzie lekarza - między wysokimi wymaganiami a poczuciem niewystarczających kompetencji.

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest zwiększenie świadomości lekarzy na temat syndromu oszusta, jego przyczyn i wpływu na funkcjonowanie zawodowe oraz poznanie sposobów radzenia sobie z nadmiernymi wymaganiami, perfekcjonizmem i poczuciem niewystarczających kompetencji.

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. Perfekcjonizm: dlaczego mylimy go z byciem dobrym w tym, co robimy**

Czym naprawdę jest perfekcjonizm i dlaczego to nie jest bycie kompetentnym. Jak może odbić się to na poczuciu bycia ciągle niewystarczająco kompetentnym.

2. Którym typem oszusta jesteś i jak ten oszust działa nie tylko w codziennej pracy, ale i w wyborach zawodowych

Cztery konkretne wzorce (Urodzony Geniusz, Solista, Ekspert, Nadczłowiek): mechanizm każdego z nich. Jak można zauważyć te mechanizmy w codziennej pracy oraz jak ten sam mechanizm blokuje decyzje o dalszym rozwoju zawodowym: nieobjęcie roli ordynatora, niepodjęcie publikacji, nieproszenie o pomoc.

3. Jak uciszyć oszusta i radzić sobie z poczuciem niewystarczających kompetencji

Konkretne narzędzia do pracy z wewnętrznym krytykiem: przeformułowanie zniekształceń poznawczych, samowspółczucie, zasada pięciu minut : narzędzia do zastosowania od następnego dnia. Pytanie kontrolne do stosowania przy większych decyzjach zawodowych: czy to jest mój realny wybór, czy decyzja podjęta z lęku przed oceną środowiska?

Do kogo skierowane jest szkolenie:

Szkolenie jest przeznaczone dla lekarzy, którzy mierzą się z wysokimi wymaganiami zawodowymi, presją odpowiedzialności lub obniżoną pewnością siebie w pracy.

