



SZKOLENIE STACJONARNE: Budowanie osobistego dobrostanu poprzez zarządzanie stresem

Cel Szkolenia:

Celem szkolenia jest zwiększenie świadomości uczestników na temat mechanizmów stresu oraz ich wpływu na zdrowie i jakość życia, a także wyposażenie ich w praktyczne strategie wspierające odporność psychiczną i zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

Wykładowca:

- **Natalia Zwierzchowska-Coach, Trenerka biznesu, Trenerka odporności psychicznej MTQ Plus, Managerka z 15 letnim doświadczeniem w branży medycznej, Konsultantka ds. zarządzania procesami w branży medycznej.**

Program:

- 1. Wprowadzenie do tematu budowania dobrostanu**
- 2. Stres - mechanizm i skutki**
- 3. Mity na temat stresu**
- 4. Koło dobrostanu - autodiagnoza**
- 5. Źródła stresu w pracy lekarza**
- 6. Techniki radzenia sobie ze stresem**
- 7. Odporność psychiczna - czym jest i dlaczego warto o nią dbać**
- 8. Skutki braku odporności psychicznej**
- 9. Czym jest wypalenie zawodowe i jaki ma związek ze stresem**
- 10. Profilaktyka wypalenia zawodowego**
- 11. Podsumowani**

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

