



Profilaktyka wypalenia zawodowego

PROGRAM SZKOLENIA:

TEMAT: **Profilaktyka wypalenia zawodowego** - 6 godzin

Lp.	Plan szkolenia (określający tematy zajęć edukacyjnych oraz ich wymiar z uwzględnieniem części teoretycznej i praktycznej)	Liczba godzin	
		Teoria	Praktyka
1.	Istota wypalenia zawodowego w życiu lekarza. Specyfika pracy lekarza. Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu. Stadia rozwoju wypalenia zawodowego: Autodiagnoza. Skutki i koszty wypalenia zawodowego.	1	1
2.	Metody przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Znaczenie rozwoju zawodowego z perspektywy pracownika i pracodawcy. Zarządzanie środowiskiem pracy. Promocja zdrowia w miejscu pracy.	1	1
3.	Stres, jako podstawowy czynnik zwiększający wypalenie zawodowe. Podstawy zarządzania stresem. Teorie behawioralne, pozytywna psychologia. Stres – pojęcia i mechanizmy działania. Stres, jako poważny czynnik obniżania efektywności osobistej i zawodowej.	1	1
4.	Lista objawów somatycznych – diagnoza. Objawy i rodzaje stresu. Warsztaty: Mapa życia, „Kolorowe emocje”.	1	1
5.	Psychoprofilaktyka stresu (metody wynikające z wymagań emocjonalnych). Trening uważności. Wzmacnianie odporności psychicznej. Rozwój inteligencji emocjonalnej. Metody profilaktyki wynikające z negatywnych zachowań pacjentów.	1	1
6.	Coaching i mentoring jako metody zapobiegania wypaleniu zawodowemu i poprawy zdrowia psychicznego oraz samopoczucia osobistego i zawodowego. Techniki relaksacyjne, relaks Jacobson, relaks muzyczny.	1	1

