



Wysoko wrażliwy lekarz - jak sobie radzić w pracy i budować swoją odporność psychiczną

Cel webinaru:

Wysoka wrażliwość jest cechą dziedziczną, którą posiada 20% naszego społeczeństwa. Osoby wysoko wrażliwe mają mocno rozwinięte umiejętności empatii, dostrzegają i czują więcej, budują silne więzi z innymi i wykazują wysoki poziom troski o innych. WWO (wysoko wrażliwe osoby) często wykonują na co dzień tzw. zawody pomocowe.

Dlatego celem webinaru jest:

- zdobycie rzetelnej wiedzy na temat tego, czym naprawdę jest wysoka wrażliwość, po czym ją poznajemy i jak w praktyce radzić sobie z różnymi trudnościami z niej wynikającymi;
- przekonanie się, czy należę do grona osób wysoko wrażliwych?;
- nauczenie się, jak dbać o siebie w sytuacjach trudnych, jak regulować swoje emocje oraz jak radzić sobie z negatywnymi myślami i zadbać o siebie po ciężkim dniu w pracy, będąc wysoko wrażliwą osobą;
- uświadomienie sobie, że wysoka wrażliwość nie wyklucza jednocześnie uzyskania wysokiego poziomu odporności psychicznej, dzięki wykorzystaniu jej potencjału;
- lepsze zrozumienie nie tylko swojego funkcjonowania, ale także pacjentów i pacjentek oraz osób bliskich z naszego otoczenia, charakteryzujących się taką cechą swojego temperamentu, jak wysoka wrażliwość.

Zakres merytoryczny spotkania obejmuje zarówno wiedzę teoretyczną, jak i wskazówki do praktycznego stosowania w swojej codziennej pracy i życiu osobistym.

Lp.	Omawiane zagadnienie	Metoda	Cel
1.	WPROWADZENIE Prezentacja Prowadzącej, omówienie celów i struktury webinaru	Prezentacja multimedialna + mini wykład	Prezentowanie specyfiki zawodu i naukowego podejścia do pracy Zrozumienie celów spotkania

2.	WWO – wysoko wrażliwe osoby i ich cechy charakterystyczne. Mity i stereotypowe przekonania na temat wysokiej wrażliwości.	Prezentacja multimedialna + wykład interaktywny Autorefleksja	Zrozumienie, czym uporządkowanie wiedzy elementów. Uświadomienie sobie, współpracownicy oraz Poznanie wyników b funkcjonowania wysoki w pracy, budowania p sytuacjach potencjalnie
3.	Regulacja emocji u WWO w sytuacjach potencjalnie trudnych w pracy lekarza. Znaczenie przekonań i negatywnych myśli u WWO w powstawaniu napięcia emocjonalnego.	Prezentacja multimedialna + wykład interaktywny Autorefleksja	Poznanie sposobów rac w sytuacjach trudnych Zrozumienie działania wpływu na powstawanie Uświadomienie sobie „zaopiekowania”, by d w warunkach, które W i frustrować.
4.	Jak budować swoją odporność psychiczną, będąc WWO (wysoko wrażliwą osobą)? Jak wykorzystać mocne strony wysokiej wrażliwości we wzmacnianiu pełnionej roli lekarza i współpracy z pacjentami i pacjentkami oraz członkami zespołu.	Prezentacja multimedialna + wykład interaktywny	Nauczenie się, w jak potencjał swojej wysoki budowaniu relacji z inn Uświadomienie sobie, że i polubienie swojej w wzmacniania swojej el i odporności psychicznej
5.	PODSUMOWANIE Wnioski + sesja pytań i odpowiedzi	Sesja Q&A Dyskusja moderowana	Omówienie najważniejsz Odpowiedź na kluczow i uczestniczek spotkań

