



image not found or type unknown

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Wykładowca: Anna Gorzołka - Trener, Certyfikowany Coach ACT, psycholog i socjolog z naturą badacza – obserwuje i bada funkcjonowanie organizacji od wewnątrz, przygląda się codziennemu funkcjonowaniu ludzi w ich otoczeniu.

Program:

1. Czy to zniechęcenie i kryzys motywacji czy już wypalenie zawodowe?
- sposoby rozpoznawania niepokojących symptomów. Dynamika procesu i stadia rozwoju syndromu wypalenia zawodowego. Czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się wypalenia zawodowego.
METODA: prezentacja multimedialna + wykład interaktywny, autorefleksja. CEL: Zrozumienie różnic między spadkiem motywacji i zaangażowania w pracę a wypaleniem zawodowym. Poznanie stadiów rozwoju syndromu wypalenia zawodowego i autoanaliza zagrożenia w sytuacji codziennej pracy własnej oraz swoich pacjentów.
2. Wspierające vs. stresujące środowisko pracy. Wspieranie siebie i innych w kryzysie. Znaczenie empatii, samowspółczucia i budowania elastyczności psychologicznej
w radzeniu sobie z kryzysem motywacji i pierwszymi stadiami wypalenia. Korzyści ze wsparcia i specjalistycznej pomocy z zewnątrz. METODA: prezentacja multimedialna + wykład interaktywny. CEL: Zapoznanie się z przykładowymi metodami i narzędziami pomagającymi utrzymać poziom motywacji w pracy oraz zapobiegać powstawaniu syndromu wypalenia zawodowego.
3. Wartości i ich znaczenie w budowaniu zaangażowania, radzeniu sobie ze stresem i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Droga work-life harmony – sztuka świadomych wyborów dla zdrowia (dobrostanu psychicznego, fizycznego i społecznego). METODA: prezentacja multimedialna + wykład interaktywny, ćwiczenie indywidualne. CEL: Uświadomienie sobie znaczenia wartości oraz postępowania w zgodzie z nimi dla lepszego radzenia sobie ze stresem, wzmacniania swojej elastyczności psychologicznej oraz

prowadzenia „życia wartego przeżycia”.

