

SZKOLENIE 6

Równowaga w życiu zawodowym i osobistym jako profilaktyka wypalenia zawodowego

Zajęcia będą prowadzone metodą warsztatową, z elementami wykładu z możliwością indywidualnych konsultacji. Warsztat oparty został o praktyczne ćwiczenia nad studium przypadku.

Program ramowy

- Czym jest wypalenie i kto jest w szczególności na nie narażony
- Typy osobowości a podatność na stres
- Fizjologiczne aspekty stresu
- Sposoby radzenia sobie ze stresem
- Inteligencja emocjonalna
- Jak zachować równowagę w życiu zawodowym i osobistym?
- Plan działania zapobiegający wypaleniu zawodowemu
- Konsultacje indywidualne

Opis szkolenia: Wypalenie zawodowe może dotyczyć każdego, ale szczególnie narażone są osoby o określonym rysie osobowości, a także pracujące w zawodach, które wymagają intensywnego kontaktu z innymi ludźmi. Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę na temat typów osobowości, fizjologicznych aspektów stresu, sposobów radzenia sobie ze stresem, inteligencji emocjonalnej, a także znaczenia równowagi w życiu zawodowym i osobistym w zapobieganiu wypaleniu. Zyskają także świadomość jaki typ osobowości sami reprezentują, i w jaki sposób ujawnia się u nich stres. Podczas szkolenia będą mieli możliwość wypracowania własnego planu działania zapobiegającego wypaleniu zawodowemu. Zajęcia będą prowadzone metodą warsztatową, z elementami wykładu z możliwością indywidualnych konsultacji. Warsztat oparty został o praktyczne ćwiczenia nad studium przypadku.

Adresaci: Osoby pracujące w zawodach w szczególności narażonych na wypalenie zawodowe, np. nauczyciele, pracownicy socjalni, pracownicy administracyjni, kuratorzy .

Liczba godzin: 15 h dydaktycznych + 1 godz. konsultacji indywidualnych na uczestnika

Liczba uczestników: 15 osób

Koszt: 500 zł od osoby

Termin:

28-29.03.2020

28.03.2020r w godzinach - 9.00-15.00

29.03.2020r w godzinach - 9.00-14.30

