



## **Radzenie sobie ze stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu**

### **Cele szkoleniowe:**

- Zapoznanie się z elementarną wiedzą z zakresu wpływu stresu na funkcjonowanie w życiu osobistym i zawodowym
- Uwrażliwienie na pierwsze oznaki stresu i poznanie jego źródeł
- Postrzeganie stresu z perspektywy korzyści
- Autoanaliza czynników stresogennych
- Wzmacnianie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- Poznanie specyfiki syndromu wypalenia zawodowego
- Zwrócenie uwagi na czynniki ryzyka odpowiedzialne za pojawienie się syndromu
- Wdrażanie profilaktyki i prewencja wypalenia

### **Tematy zajęć:**

#### **1. Podstawowe zagadnienia dotyczące radzenia sobie ze stresem**

- Psychologiczne koncepcje stresu
- Rozpoznawanie źródeł i pierwszych objawów stresu
- Klasyfikacja sytuacji stresowych
- Dystres a eustres
- Zyski i straty funkcjonowania w sytuacjach stresowych
- Stres jako czynnik determinujący sukces

#### **2. Identyfikacja osobistych czynników stresogennych**

- Warunki wykonywania pracy
- Sposób wykonywania pracy
- Obciążenia związane z pełnionymi rolami zawodowymi i społecznymi
- Stresory dotyczące relacji interpersonalnych
- Czynniki stresogenne powiązane z rozwojem zawodowym i wizją przyszłości

#### **3. „Skrojone na miarę” metody radzenia sobie ze stresem**

- Technika relaksacji Jacobsona
- Trening autogenny Schultza
- Praca z ciałem
- Kotwiczenie stanów emocjonalnych
- Reframing
- Wyobraźnia jako metoda kontroli poziomu stresu

*Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*

*Strona 1 z 2*



## **Radzenie sobie ze stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu**

- Planowanie i zarządzanie czasem jako sposób redukcji napięcia
- Określanie celów oraz budowanie motywacji do osiągnięcia szczytów

### **4. Syndrom wypalenia zawodowego**

- Źródła i przyczyny występowania zjawiska
- Przebieg i główne symptomy wypalenia zawodowego
- Przekonania i automatyzmy myślowe sprzyjające wypaleniu
- Czynniki ryzyka odpowiedzialne za wypalenie zawodowe
- Cechy osobowe predestynujące do wystąpienia objawów syndromu wypalenia zawodowego
- Skutki wypalenia dla pracownika i organizacji
- Prewencja i profilaktyka wypalenia zawodowego

#### **Metody szkolenia:**

- Wykład i dyskusje
- Ćwiczenia i gry grupowe
- Studia przypadków
- Symulacje
- Dyskusje moderowane

#### **Czas trwania:**

3 dni