

## ZARZĄDZANIE STRESEM I PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

### WAŻNE INFORMACJE O SZKOLENIU:

Podczas proponowanego szkolenia warsztatowego uczestnicy dowiedzą się, jak wypalenie zawodowe wpływa na reakcje w życiu zawodowym i osobistym. Uświadomią sobie, jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i kreować styl życia, który zapobiega temu zjawisku. Przekonają się, jaki wpływ na sytuacje stresogenne ma sposób myślenia, dowiedzą się dlaczego uruchamiają negatywne emocje w pracy i życiu osobistym oraz jak sobie radzić z tymi zagrożeniami. Uświadomią sobie negatywny wpływ wypalenia zawodowego na zdrowie: kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność, zawał serca, udar mózgu, nowotwory, cukrzyca, łuszczyca, alergie, choroby przewodu pokarmowego - wrzody żołądka, nadkwasota, zgaga, wzdęcia oraz funkcjonowanie intelektualno-emocjonalne (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, brak kreatywności, spadek motywacji i zaangażowania, krytyczne nastawienie do pracy). Nauczą się kilku technik znacząco poprawiających jakość życia na co dzień. Zajęcia prowadzone będą w formule stacjonarnej w sali w Centrum Warszawy.

### CELE I KORZYŚCI:

- Poznanie przyczyn i objawów wypalenia zawodowego.
- Poznanie metod diagnozowania i skutecznego radzenia sobie z wypaleniem zawodowym w sytuacji zmiany.
- Podniesienie świadomości dotyczącej funkcji stresu, przyczyn, objawów oraz obniżania poziomu zbyt dużego stresu.
- Poznanie techniki podnoszących umiejętność zarządzania stresem i efektywności zawodowej oraz osobistej.
- Wzmocnienie pewności siebie, poczucia własnej wartości, uświadomienie sobie, jak docierać do swoich kompetencji, zasobów i talentów w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu.
- Świadome budowanie odporności psychicznej.
- **Korzyści dla organizacji:** Uczestnicy dowiedzą się czym jest wypalenie zawodowe, jakie są jego przyczyny i skutki. Równocześnie wzmocnią swoje umiejętności dotyczące radzenia sobie ze stresem oraz poznają nowe techniki zarządzania emocjami. Wprowadzenie często małych zmian w tak ważnym aspekcie życia zawodowego jakim jest zarządzanie stresem wpływa na podniesienie wydajności pracy na poziomie fizycznym, intelektualnym i emocjonalnym: zmniejsza absencję spowodowaną chorobami wywołanymi stresem (przeziębienia, chroniczne zmęczenie, nerwice, depresja, zawał serca, udar mózgu, nowotwory itp.), zwiększa dostęp do potencjału i kompetencji pracownika, wzmacnia procesy intelektualne (kreatywność i pamięć) oraz znacząco wpływa na motywację do rozwoju i zaangażowania w rozwój własny oraz firmy/instytucji, w której uczestnik pracuje.
- **Korzyści dla pracownika:** Uczestnicy dowiedzą się, jakie czynniki znacząco wpływają na wypalenie zawodowe, dokonają autoanalizę. Uświadomią sobie, jak reagują w komunikacji z innymi pracownikami z poziomu fizjologicznego i psychologicznego oraz przekonają się, jak sposób myślenia może blokować wpływać na ich stan psychofizyczne. Nauczą się kilku technik, dzięki którym będą mogli lepiej zarządzać swoimi emocjami i kontrolować stres, efektywniej się komunikować z innymi pracownikami, przejawiać postawę asertywną, co stworzy lepszą atmosferę do pracy, zwiększy kreatywność, wydajność i zaoszczędzi czas. Poznają narzędzia pozwalające zapobiegać wypaleniu zawodowemu, co znacząco przyczyni się do lepszej i efektywniejszej pracy.

### PROGRAM:

#### **Moduł 1. Syndrom wypalenia zawodowego.**

**Cel: Uświadomienie uczestnikom czym jest wypalenie zawodowe, jakie są jego przyczyny i objawy.**

1. Przyczyny wypalenia zawodowego.
  - Wysoki poziom stresu zawodowego.
  - Konflikty interpersonalne w miejscu pracy.
  - Brak wsparcia społecznego w pracy.
  - Zbyt duże obciążenie pracą.
  - Zbyt długie godziny pracy.
  - Brak równowagi pomiędzy wysiłkiem wkładanym w pracę a oczekiwanymi za pracę nagrodami finansowymi i niefinansowymi (szacunek, prestiż, docenienie pracy).
  - Niski poziom autonomii zawodowej.
  - Poczucie niesprawiedliwego traktowania.
  - Duży rozdźwięk pomiędzy pracą, którą pracownik chciałby wykonywać a pracą, którą musi wykonywać w rzeczywistości.
2. Objawy wypalenia zawodowego - trzy wymiary:
  - Wyczerpanie lub brak energii.

- Cynizm, negatywizm i zdystansowanie się wobec pracy.
- Zmniejszone poczucie własnej skuteczności.

3. Wypalenie zawodowe – jednostka chorobowa.

### **Moduł 2. Stres – jeden z czynników wypalenia zawodowego.**

***Cel: Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych, przypomnienie doświadczeń w zakresie odczuwania stresu i jego wpływu na funkcjonowanie ciała i mózgu.***

1. Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres).
2. Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona.
3. Przyczyny chronicznego stresu.
4. Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu).
5. Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?
6. Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała).
7. Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu).
8. Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”.
9. Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność).
10. Test Martinetta – badanie wieku serca.

### **Moduł 3. Uwarunkowania osobnicze wpływające na wypalenie zawodowe (autodiagnoza)**

***Cel: Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na sytuacje trudne i radzenia sobie z nim; uświadomienie uczestnikom, co buduje ich wewnętrzną siłę.***

1. Jakie sytuacje są dla mnie trudne? – typologia indywidualna.
2. Jak reaguję na sytuacje trudne? – schematy, nawyki działania.
3. Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem.
4. Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna).
5. „Koło życia” wg Aleksandra Lowena – co blokuje dostęp do naszych mocnych stron.
6. Moja lista życiowych sukcesów, czyli jak nauczyć się doceniać siebie.
7. Pewność siebie - jak zasilać swoje korzenie?
8. Myśli - afirmacja i jej znaczenie w budowaniu pewności siebie.
9. Wdzięczność – metoda czyszczenia mózgu z „chwastów”.

### **Moduł 4. Techniki redukcji stresu, trening kontroli emocji.**

***Cel: Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat stylu życia i jego wpływu na przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki obniżające poziom stresu, wprowadzenie do budowania „antystresowej osobowości” na co dzień.***

1. Ćwiczenia oddechowe.
  - Oddychanie naturalne.
  - Oddychanie „na 16”.
  - Oddychanie 5:5:5:5.
2. Świadoma kontrola tętna.
3. „Trening MASEK” – warunkowanie obniżonego tętna.
4. Rozluźnianie mięśni.
5. Trening relaksacji neuromięśniowej.
6. Techniki umysłowe - wizualizacje, afirmację.
7. Gimnastyka mózgu - ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe.
8. Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową.
9. Ćwiczenia i zabawy ruchowe - ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona.
10. Jak odzyskać wewnętrzną energię:
  - Efektywne radzenie sobie z przeciążeniem zadaniami.
  - Odpoczynek i sen.
  - Ćwiczenia fizyczne.
  - Energetyzująca dieta.
  - Muzyka relaksacyjna.

**ADRESACI:** Szkolenie adresowane do wszystkich chcących budować skutecznie odporność psychiczną w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz stresowi.

**PROWADZĄCA:** Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant, magister edukacji. Od lat szkoli z częstotliwością ponad 600 godzin rocznie. Od 2014 roku w jej szkoleniach wzięło udział ponad 6000 uczestników. Ma bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla administracji publicznej, prowadzi również szkolenia biznesowe. Na stałe współpracuje z Uniwersytetem Adama Mickiewicza w Poznaniu ze studentami studiów podyplomowych i dziennych. Przez kilka lat prowadziła szkolenia „Efektywne przetwarzanie informacji” dla studentów Szkoły Głównej Handlowej, Politechniki Warszawskiej, Akademii Medycznej. Od 2008 roku jest certyfikowanym coachem (certyfikat MLC), prowadzi indywidualne treningi z menedżerami wyższego szczebla i właścicielami firm. Oprócz business coachingu i manager coachingu prowadzi również life coaching.

## Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu



24 marca 2023 r. Szkolenie w godzinach 10:00-15:00



stacjonarnie

**MIEJSCE:** As-Bud Centrum Konferencyjno-Szkoleniowe; al. Jerozolimskie 81; 02-001 Warszawa

**Cena 659,00 zł netto PLN. W przypadku zgłoszenia do 10 marca cena wynosi 599,00 PLN netto.**

**Cena obejmuje:** Udział w profesjonalnym szkoleniu w wskazanej sali szkoleniowej która spełnia wszystkie wymogi w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa sanitarnego, materiały szkoleniowe w wersji papierowej, certyfikat ukończenia szkolenia, możliwość konsultacji z trenerem, przerwy kawowe i lunch.

### DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Mazowsze  
ul. Żurawia 43, 00-680 Warszawa;  
tel. 533 849 116;  
[szkolenia@frdl.org.pl](mailto:szkolenia@frdl.org.pl)

### Nazwa i adres nabywcy (dane do faktury)

### Nazwa i adres odbiorcy

### NIP

### Telefon

1. **Imię i nazwisko uczestnika,**  
stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. **Imię i nazwisko uczestnika,**  
stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK  NIE

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń FRDL zamieszczonym na stronie Organizatora [www.frdl.mazowsze.pl](http://www.frdl.mazowsze.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

### Zgłoszenia prosimy przesyłać do **17 marca 2023 r.**

**UWAGA** Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej \_\_\_\_\_