

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Ośrodek Regionalny w Zielonej Górze
zaprasza na szkolenie zamknięte:

PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

Wypalenie zawodowe to problem, który od dawna dotyka różne grupy zawodowe, zwłaszcza te, które pracują z ludźmi. Od stycznia 2022 r. wypalenie to jednostka chorobowa, na którą można otrzymać L4. Warto dowiedzieć się więcej na temat tego problemu, a przede wszystkim, jak mu zapobiegać, by pracownicy nie odczuwali negatywnych skutków, a pracodawcy na tym nie tracili.

Celem szkolenia jest: zapoznanie uczestników z problemem wypalenia zawodowego i sposobach przeciwdziałania tej chorobie. Uczestnicy poznają objawy faz wypalenia zawodowego, co pomoże wcześniej zaobserwować, że coś się dzieje u nich samych, lub u ich podwładnych. Poznają konkretne sposoby i techniki na przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i dowiedzą się jak je praktycznie zastosować.

Program szkolenia:

1. Czym jest wypalenie zawodowe i dlaczego warto o tym wiedzieć?
2. Wypalenie zawodowe jako choroba, na którą przysługuje pracownikowi L4.
3. Koncepcja wypalenia zawodowego Ch. Maslach.
4. Etapy wypalenia zawodowego.
5. Jak rozpoznać wypalenie zawodowe – objawy.
6. Negatywne skutki wypalenia dla pracowników.
7. Negatywne skutki wypalenia dla rodzin osób chorych.
8. Negatywne skutki wypalenia dla pracodawców.
9. Pracoholizm, perfekcjonizm, presja.
10. Jak poprawić jakość życia zawodowego?
11. Sposoby i techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowego.
12. Stres i sposoby radzenia sobie z nim.
13. Sposoby na osiągnięcie równowagi życiowej.
14. Podsumowanie.

Cena każdego szkolenia ustalana jest indywidualnie i obejmuje:

- Analizę potrzeb szkoleniowych i dostosowanie programu szkolenia do potrzeb Zamawiającego,
- Przygotowanie i przeprowadzenie dedykowanego programu szkolenia przez 1 trenera,
- Materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika dostępne w wersji papierowej i elektronicznej,
- Imienne certyfikaty ukończenia szkolenia,
- Ewaluację szkolenia i przekazanie jej wyników Zamawiającemu,
- Konsultacje poszkoleniowe.

ZORGANIZUJEMY SZKOLENIE ZARÓWNO W FORMIE STACJONARNEJ JAK I ON-LINE

Jak organizujemy szkolenia zamknięte online?

Uczestnicy mogą uczestniczyć w szkoleniu w formule stacjonarnej (w sali urzędu czy dowolnym miejscu wyposażonym w rzutnik i internet), mieszanej tj. część osób w sali urzędu, część przy komputerach lub wszyscy przy komputerach (praca zdalna lub przy swoich stanowiskach pracy). Ekspert będzie prowadził szkolenie z sali multimedialnej (zdalnie) dzięki czemu będą go Państwo widzieli i słyszeli, a materiały, prezentacje, filmy instruktażowe, dokumenty będą wyświetlane przez niego na ekranie Państwa monitora lub w sali urzędu za pośrednictwem rzutnika multimedialnego.

Zarówno przed spotkaniem, jak i w jego trakcie mogą Państwo zadawać pytania poprzez mikrofon lub czat. Trener odpowiada na te pytania na bieżąco lub w drugiej części szkolenia w sesji pytań i odpowiedzi. Platforma, na której odbywa się webinarium, jest dostępna bezpośrednio przez przeglądarkę internetową, (Google Chrome).

Potrzebny jest komputer z dostępem do Internetu. Przydatne mogą być również słuchawki z mikrofonem lub głośniki.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

szkolenia.zg@frdl.org.pl

tel.: 68 453 22 09

www.zg.frdl.pl