

ŚLĄSKIE FORUM PRACOWNIKÓW KADR

ZARZĄDZANIE STRESEM

I PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

WAŻNE INFORMACJE O FORUM:

Zapraszamy na kolejne spotkanie Śląskiego Forum Pracowników Kadr. Na szkoleniu, które **ma charakter warsztatowy uczestnicy** poznają przyczyny objawów wypalenia zawodowego. Podczas szkolenia przedstawione zostaną metody diagnozowania i skutecznego radzenia sobie z wypaleniem zawodowym w sytuacji zmiany. Uczestnicy zostaną wyposażeni w praktyczne techniki podnoszące umiejętność zarządzania stresem i podnoszenia efektywności zawodowej i osobistej. Wzmocnią pewność siebie, poczucie własnej wartości. Uświadomią sobie, jak docierać do swoich kompetencji, zasobów i talentów w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu. **Przystąpienie do Forum daje Państwu możliwość udziału w szkoleniach prowadzonych przez doświadczonych praktyków; interaktywnych, ciekawych i przydatnych. Nasze szkolenia dają wiedzę i umiejętności, którą mogą Państwo wykorzystać w miejscu pracy.** Aby stać się członkiem Forum należy wypełnić deklarację członkowską (do pobrania na stronie www.okst.pl w zakładce „FORA”) i przesłać ją na adres koordynatora.

CELE I KORZYŚCI:

Uczestnicy:

- **Dowiedzą się:**
 - czym jest wypalenie zawodowe, jakie są jego przyczyny i skutki,
 - jak wypalenie zawodowe wpływa na reakcje w życiu zawodowym i osobistym,
 - jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i kreować styl życia, który zapobiega temu zjawisku,
 - dlaczego uruchamiają negatywne emocje w pracy i życiu osobistym oraz jak sobie radzić z tymi zagrożeniami.
- **Wzmocnią** swoje umiejętności dotyczące radzenia sobie ze stresem oraz poznają nowe techniki zarządzania emocjami.
- **Poznają**, które 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 i wpływać na ich stan psychofizyczny.
- **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.
- **Przekonają się**, jaki wpływ na sytuacje stresogenne ma sposób myślenia.
- **Uświadomią** sobie negatywny wpływ wypalenia zawodowego na zdrowie.
- **Nauczą się** kilku technik znacząco poprawiających jakość życia na co dzień oraz świadomego budowania odporności psychicznej.

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.

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. Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna).
4. „Koło życia” wg Aleksandra Lowena – co blokuje dostęp do naszych mocnych stron.
5. Myśli - afirmacja i jej znaczenie w budowaniu pewności siebie.
6. 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 4 : 7 : 8.
2. Świadoma kontrola tętna.
3. Rozluźnianie mięśni.
4. Trening relaksacji neuromięśniowej.
5. Techniki umysłowe - wizualizacje, afirmację.
6. Gimnastyka mózgu - ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe.
7. Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową.
8. Ćwiczenia i zabawy ruchowe - ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona.
9. Jak odzyskać wewnętrzną energię:
 - Odpoczynek i sen.
 - Ćwiczenia fizyczne.
 - Energetyzująca dieta.
 - Muzyka relaksacyjna.

ADRESACI: Członkowie Śląskiego Forum pracowników kadr, pracownicy działów kadr oraz HR. Zapraszamy wszystkich chcących budować skutecznie odporność psychiczną w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz stresowi.

Śląskie Forum Pracowników Kadr

Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu



Szkolenie będziemy realizowali w formie stacjonarnej w siedzibie Ośrodka w Katowicach ul. Moniuszki 7 III p.



31 marca 2025 r.

Szkolenie w godzinach: 10:00-14:30



Cena: członkowie Forum w ramach składki, pozostałe osoby 550 PLN netto/os. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu, poczęstunek, certyfikat ukończenia szkolenia, możliwość konsultacji z trenerem

DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego
Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego im. Waleriana Pański
ul. Moniuszki 7, Katowice
ul. J. Piłsudskiego 43, Wrocław
tel. 32 206 98 43, 32 206 80 39, t. kom. 606894320
szkolenia@okst.pl; renata.bak@okst.pl

DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

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

Członek FORUM PRACOWNIKÓW KADR

TAK NIE

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora www.okst.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia na www.okst.pl do 26 marca 2025 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 _____