

DOLNOŚLĄSKIE FORUM SKARBNIKÓW

ZARZĄDZANIE STRESEM I PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU W PRACY SKARBNIKA

WAŻNE INFORMACJE:

- Żyjemy obecnie w Środowisku VUCA i BANI, co w sposób zdecydowany wpływa negatywnie na nasz stan psychiczny i fizyczny. Ostatnie lata to nieustanne zmiany, które w wielu przypadkach są związane z permanentnym stresem, który w konsekwencji prowadzi do wypalenia zawodowego. Potrzebujemy dzisiaj konkretnych i skutecznych narzędzi, dzięki którym będziemy mogli budować odporność psychiczną.
- Podczas proponowanego szkolenia na bazie najnowszej wiedzy medycznej i psychologicznej przeanalizujemy praktyczne techniki podnoszące umiejętność zarządzania stresem i podnoszenia efektywności zawodowej i osobistej. Porozmawiamy o podstawowych elementach wpływających na odporność psychiczną (sen, dieta, nawadnianie, sposób myślenia) oraz wskażemy kilka technik, dzięki którym można szybko obniżyć poziom stresu, lęku, szybciej zasnąć, zrelaksować się itp. Zaprezentujemy kilka ćwiczeń z zakresu Neurofitnessu, dzięki którym wzmacniają się połączenia neuronowe w mózgu oraz, które wpływają pozytywnie na działanie nerwu błędnego odpowiedzialnego za stres.

Celem Forum jest podnoszenie poziomu wiedzy i doskonalenie umiejętności osób zajmujących się finansami w jednostkach samorządu terytorialnego przez działalność szkoleniową, konsultacje oraz wzajemne wspieranie się członków Forum poprzez wymianę doświadczeń i dobrych praktyk w rozwiązywaniu problemów pojawiających się w ich codziennej pracy. Mamy również nadzieję, że dzięki aktywności członków Forum spełni ważną rolę opiniotwórczą w procesie tworzenia prawa samorządowego. 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:

- **Poznanie:**
 - Przyczyn i objawów wypalenia zawodowego.
 - Metod diagnozowania i skutecznego radzenia sobie z wypaleniem zawodowym w sytuacji zmiany.
 - Praktycznych techniki podnoszących umiejętności zarządzania stresem i podnoszenia efektywności zawodowej i osobistej w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu dzięki którym świadomie buduje się odporność psychiczną.
- **Podniesienie** świadomości dotyczącej funkcji, przyczyn, objawów oraz sposobów obniżania zbyt dużego stresu.
- **Otrzymanie** obszernych materiałów szkoleniowych w formie skryptu. Materiały będą zawierały wartość merytoryczną, opis ćwiczeń, które uczestnicy będą wykonywali w trakcie szkolenia oraz bibliografię.
- **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 na stres 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.

- **Korzyści dla uczestnika szkolenia:**

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.

PROGRAM:

Moduł 1. SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO:

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

- 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 rozdzźwięk pomiędzy pracą, którą pracownik chciałby wykonywać a pracą, którą musi wykonywać w rzeczywistości.
- 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.

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

- 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.

- Jakie sytuacje są dla mnie trudne? – typologia indywidualna.
- Jak reaguję na sytuacje trudne? – schematy, nawyki działania.
- Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem.
- „Koło życia” wg Aleksandra Lowena – co blokuje dostęp do naszych mocnych stron?
- Moja lista życiowych sukcesów, czyli jak nauczyć się doceniać siebie.
- Pewność siebie - jak zasilać swoje korzenie?
- Myśli - afirmacja i jej znaczenie w budowaniu pewności siebie.
- Wdzięczność – metoda czyszczenia mózgu z „chwastów”.

Moduł 4. W POSZUKIWANIU RÓWNOWAGI ŻYCIA, 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.

- Ćwiczenia oddechowe:
 - oddychanie naturalne,
 - oddychanie „na 16”,
 - oddychanie 4 : 7 : 8.
- Świadoma kontrola tętna.
- „Trening MASEK” – warunkowanie obniżonego tętna.
- Rozluźnianie mięśni.
- Trening relaksacji neuromięśniowej.
- Techniki umysłowe - wizualizacje, afirmację.
- Gimnastyka mózgu - ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe.
- Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową.
- Ćwiczenia i zabawy ruchowe - ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona.
- Jak odzyskać wewnętrzną energię:
 - efektywne radzenie sobie z przeciążeniem zadaniami,
 - odpoczynek i sen,
 - ćwiczenia fizyczne,
 - energetyzująca dieta,
 - muzyka relaksacyjna.

ADRESACI:

Szkolenie skierowane do Skarbników urzędów; do osób chcących budować skutecznie odporność psychiczną w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz stresowi.

DOLNOŚLĄSKIE FORUM SKARBNIKÓW

Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w pracy Skarbnika



Szkolenie będziemy realizowali w formie **stacjonarnej** w siedzibie Ośrodka,
Wrocław ul. Piłsudskiego 43, III piętro.



16 września 2025 r.

Szkolenie w godzinach 10:00-14:00



Cena: dla członków Dolnośląskiego Forum Skarbników oraz dla nowych członków, którzy prześlą deklarację członkowską przed szkoleniem udział w ramach składki, dla pozostałych osób **550 PLN netto/os.** Uwaga! Cena za zgłoszenie się do **18 sierpnia br. wynosi 490 zł.** Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

**CENA
zawiera:**

udział w profesjonalnym szkoleniu z możliwością zadawania pytań,
materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
przerwa kawowa i certyfikat ukończenia szkolenia.

**DANE DO
KONTAKTU:**

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. J. Regulskiego
Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego im. W. Pański
ul. Piłsudskiego 43, 50-032 Wrocław
ul. Moniuszki 7, 40-005 Katowice
71 344 26 90, 32 206 98 43
szkolenia@okst.pl; milena.dudek@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 ☐

Proszę o przesłanie faktury na adres mailowy:

Proszę o przesłanie certyfikatu na adres mailowy:

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 11 września 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