

PROGRAM / HARMONOGRAM SZKOLENIA ONLINE
„Stres i wypalenie zawodowe”

2 lipca 2021 r.

Opracowanie merytoryczne:

Patrycja Trela

Trener / Wykładowca Lauren Peso Polska S.A.

GODZ. (od-do)	ZAJĘCIA
09:00 - 09:15	Logowanie uczestników
09:15 - 10:45	<p style="text-align: center;">Część merytoryczna (90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Czym jest stres i jak wpływa na Twoje samopoczucie? <ul style="list-style-type: none"> ○ Stres pod lupą – fizjologia stresu (rodzaje stresu, źródła stresu, skutki stresu). ○ Emocje w stresie (diagnoza własnej podatności na stres, odkrywanie i nazywanie emocji odpowiedzialnych za stres, kontrola i działania zaradcze) ○ Myśli w stresie (stresujące wydarzenia jako problemy do rozwiązania, umiejętność dystansowania się, odstresowanie umysłu i umiejętność dystansowania się). ○ Style radzenia sobie ze stresem, czyli: unikanie, emocjonalność i zadaniowe podejście do sytuacji stresogennych, ○ Techniki radzenia sobie ze stresem: profilaktyka i poszukiwanie rozwiązań. ▪ Stres i presja w miejscu pracy. <ul style="list-style-type: none"> ○ Stres zawodowy: czym jest jak powstaje i jak sobie z nim radzić? ○ Stres a syndrom wypalenia zawodowego. ○ Model wypalenia zawodowego wg Christiny Maslach. ○ Zapobieganie wypaleniu zawodowemu. ▪ Metody relaksu i poszukiwanie wewnętrznej równowagi. <ul style="list-style-type: none"> ○ Relaksacja ciała (oddech i ciało). ○ Relaksacja umysłu (wewnętrzne wyciszenie, wellbeing).
10:45 - 11:15	Przerwa (30 min)
11:15 - 12:45	<p style="text-align: center;">Część merytoryczna (90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Motywacja contra demotywacja – praca z samym sobą. <ul style="list-style-type: none"> ○ Gospodarowanie własnym potencjałem energetycznym oraz życie w zgodzie z własnym zegarem biologicznym. ○ „Ładowanie baterii” czyli skąd czerpać energię do działania na co dzień? ○ Psychologiczne aspekty motywacji. ○ Określenie rankingu osobistych motywatorów i demotyatorów związanych z pracą i życiem osobistym – władza nad własną motywacją. ○ Techniki automotywacyjne (stosowanie nagród, wyznaczanie osobistych celów i monitorowanie postępów, przełamywanie rutyny). ○ Triki autodeterminacyjne – co robić, kiedy pali się grunt pod nogami, czyli umiejętne zbieranie sił w sytuacji kryzysowej. ▪ Techniki zachowań asertywnych. <ul style="list-style-type: none"> ○ różnice między postawą asertywną/bierną/agresywną, ○ werbalne komunikaty obrazujące zachowania agresywne/bierne/asertywne, ○ komunikaty niewerbalne agresywne/bierne/asertywne, ○ skutki zachowania agresywnego, biernego, asertywnego na osobę tak się zachowującą, ○ Stawianie granic, ○ Asertywność w pracy – asertywna odmowa.
12:45 - 13:15	Przerwa (30 min)
13:15 - 14:00	<p style="text-align: center;">Część merytoryczna (45 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Umiejętność radzenia sobie z konfliktem i NVC jako formy bezstresowego funkcjonowania w grupie. <ul style="list-style-type: none"> ○ Konflikt niszczący vs konflikt budujący współpracę. ○ Rodzaje konfliktów – rozpoznanie i sposoby na ich rozwiązanie. ○ Komunikacja Bez Przemocy Marshalla Rosenberga (NVC) jako sposób na bezkonfliktowe relacje międzyludzkie. ○ Dyskusja podsumowująca. ○ Zakończenie.
Łącznie 5 godzin dydaktycznych (225 minut)	