

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM W SYTUACJACH ZAWODOWYCH

WAŻNE INFORMACJE O SZKOLENIU:

Wypalenie zawodowe jest od 1 stycznia 2022 r. jest traktowane przez WHO jako jednostka chorobowa. Wobec powyższego każdy lekarz rodzinny będzie mógł wystawić zwolnienie lekarskie właśnie z powodu wypalenia zawodowego. Dlatego **warto już dziś zadbać o profilaktykę swojego zdrowia psychicznego**, również w kontekście wykonywanej pracy. Szkolenie ma charakter warsztatowy.

CELE I KORZYŚCI:

Celem szkolenia jest doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem w oparciu o własne zasoby jako kluczowy czynnik, który zapobiega wypaleniu zawodowemu.

Po ukończeniu szkolenia będziesz:

- Znał fizjologię stresu i jego rodzaje.
- **Wiedział jak zadbać o swój dobrostan.**
- **Znał skuteczne i sprawdzone metody oraz strategie redukcji stresu.**
- Mógł wykorzystać metody wspierające budowanie odporności psychicznej.
- Wyposażony w narzędzia, dzięki którym będzie **mógł skutecznie zarządzać sobą i swoimi emocjami w sytuacjach stresowych.**
- Wiedział, czym jest wypalenie zawodowe i jak jemu przeciwdziałać.

PROGRAM:

BLOK 1:

1. **Czym jest stres; co powoduje w naszym ciele, myślach, zachowaniu?**
2. **Stres:**
 - a. Według ojca fizjologii stresu i szurzego nieudacznika Hansa Selyego.
 - b. Według Roberta M. Sapolskiego.
 - c. Według Kelly McGonigal.
 - d. Według facetki od stresu.
3. **Strefy regulacji Daniela Siegela, metody samoregulacji i koregulacji.**
4. **Żółta strefa, czyli jak odpoczywać bez wyrzutów sumienia?**

BLOK 2:

1. **39 skutecznych i sprawdzonych metod radzenia sobie ze stresem (w tym autorska metoda 8x3).**

BLOK 3:

1. **Czym jest wypalenie zawodowe, kiedy występuje i jakie są jego następstwa?**
2. **Spirala wypalenia, czyli siedem kroków prowadzących do katastrofy.**
3. **Test na wypalenie zawodowe.**

4. Efektywne sposoby pracy nad własnym rozwojem i potencjałem.

ADRESACI:

Hans Hugon Selye, ojciec fizjologii stresu stwierdził, że **„ten, kto się nie stresuje, ten nie żyje”**. Wniosek wydaje się być prosty: **stres dotyka każdego** (niezależnie od płci, wieku czy piastowanego stanowiska), jest wszechobecny, wszechdobylski, **a nasze zadanie polega na tym, żeby nauczyć się z nim żyć.**

Jeśli z kolei będziemy stresowymi ignorantami, wówczas choroby psychosomatyczne, które nas dosięgną będą zaledwie wierzchołkiem góry lodowej.

W stresowym pakiecie bardzo często znajduje się też wypalenie zawodowe, które zbiera swe wielkie żniwo w ostatnich latach. Apatia, anhedonia i astenia (syndrom „trzech A”) bardzo często włączają bardzo głośny alarm nakazujący zaopiekowanie się sobą, swoimi potrzebami, ciałem i emocjami.

PROWADZĄCY:

Kilka lat temu osoba, która wzięła udział w moim programie „Odstresowani” nazwała mnie Facetką od Stresu i tak już zostało. Dziś – jako **certyfikowany coach i trenerka biznesu** - uczę **odprężyć umysły i relaksować ciała nauczycieli, menadżerów, przedsiębiorców, urzędników, studentów i każdego człowieka**, któremu stres blokuje drogę do rozwoju, wewnętrznej harmonii i po prostu - lekkiego szczęśliwego życia. Pamiętaj, stres nie będzie Twoim wrogiem, jeśli tylko wraz ze mną oswoisz go jak Mały Książę lisa. Ale nie tylko stres i wszystko, co jest z nim związane (dobrostan, wypalenie zawodowe, odporność psychiczna) jest przedmiotem moich szkoleń. Jestem też certyfikowanym **trenerem szybkiego czytania i technik pamięciowych**. Firmy i instytucje, z którymi współpracowałam w ostatnim roku: Ambasada Amerykańska, Miasto Kraków, Krakowski Instytut Rozwoju Edukacji, Miejski Zespół Profilaktyki i Uzależnień w Olsztynie, Radio Olsztyn, TVP Olsztyn, Instytut Nauki Lektikon, Lasy Państwowe, Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Olsztynie, Lenart Interactive.



Radzenie sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych



Szkolenie będziemy realizowali w formie **webinarium on line**.



21 marca 2022 r.

Szkolenie w godzinach **09:00 – 15:30**



Cena: 349 PLN netto/os. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu on-line,
materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
certyfikat ukończenia szkolenia, możliwość konsultacji z trenerem.

DANE DO

KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Mazowsze
ul. Żurawia 43, 00-680 Warszawa
tel. 604 078 421, fax: (42) 288 12 86
szkolenia@frdl.org.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 certyfikat w formie:

Papierowej

Elektronicznej e mail.....

Proszę o przesłanie faktury 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.frdl.mazowsze.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia na www.frdl.mazowsze.pl do **16 marca 2022 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 _____

