

PROGRAM SEMINARIUM
„Pokonać stres i wypalenie zawodowe” – 12.06.2023
godz. 10.00-14.00

I. W poszukiwaniu równowagi życia - syndrom wypalenia zawodowego

1. Przyczyny wypalenia zawodowego:
2. Objawy wypalenia zawodowego
3. Wypalenie zawodowe – jednostka chorobowa

II. Stres – jeden z czynników wypalenia zawodowego

1. Uświadomienie sobie roli stresu w pracy, środowisku i na co dzień -prawda i mity.
2. Identyfikacja czynników stresujących.
3. Analiza własnych potrzeb zawodowych i życiowych.
4. Czy emocje mówią mi o moim stanie stresogennym.
5. Wzrost kompetencji radzenia sobie z negatywnymi emocjami w relacjach zawodowych.
6. Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem.

III. Trening kontroli emocji w sytuacjach trudnych, techniki redukcji stresu

1. Prezentacja przykładowych ćwiczeń i metod obniżających poziom stresu.

Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w programie.