

PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO

Plan szkolenia

Profilaktyka wypalenia zawodowego - poczuć szczęście w pracy

„Jesteśmy tyle warty, ile nasza praca, stanowiska, które zajmujemy” - wiele osób tak myśli i wspina się po drabinie kariery, biegnie w wyścigu szczurów, by być „kimś”. Uznanie i opinie innych są dla niektórych najważniejsze, ponieważ podnoszą poczucie wartości oraz wzmacniają poczucie bycia szanowanym. Tacy ludzie, wartość innych osób oceniają na podstawie wykonywanej przez nich pracy, na siebie patrząc również przez ten sam pryzmat. Problem pojawia się, gdy dochodzi do wyczerpania sił. Wtedy okazuje się, że znika również poczucie wartości, pojawia się depresja i załamanie. Należy się z tym liczyć. Usilna pogoń za byciem „kimś”, niekoniecznie wychodzi na zdrowie.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- czym jest syndrom wypalenia zawodowego
- jakie są przyczyny wypalenia zawodowego?
 - jakie są rodzaje stresu?
- jakie są efektywne sposoby kontroli stresu?
- jak wykorzystać stres w motywacji do działania?
- jak nie wracać do tego, co było i spokojnie zacząć żyć tym, co będzie?
 - jak pobudzić osobistą motywację?
 - jak efektywnie zarządzać czasem?
- jak rozwinąć umiejętność podejmowania decyzji?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- Osoby pracujące na każdym stanowisku
 - Kadra zarządzająca
- Pracownicy narażeni na pracę z trudnymi klientami, współpracownikami, szefostwem
- Pracownicy narażeni w pracy na sytuacje stresowe
- Osoby zainteresowane tematyką stresu w pracy

CELE SZKOLENIA

!

- zdobycie umiejętności efektywnego sposobu budowania swojej osobistej motywacji
 - zdobycie umiejętności efektywnego zarządzania czasem
 - rozwinięcie kompetencji zawodowych
 - rozwinięcie poziomu niezależności osobistej
 - nauka zasad i sposobów asertywnej odmowy
 - pobudzenie osobistej motywacji
 - zdobycie umiejętności efektywnej kontroli poziomu stresu

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

**samokształcenie platforma Moodle,
materiały szkoleniowe (pdf),
pytania kontrolne po każdym module,
testy sprawdzające (online)**

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - posiada wiedzę dotyczącą zjawiska wypalenia zawodowego jego przyczyn, przebiegu, skutków oraz możliwości zapobiegania jego powstania

W2 - świadomość możliwości, jakie posiada w zapobieganiu wypalenia w swoim życiu zawodowym

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1 - potrafi w efektywny sposób budować swoją osobistą motywację

U2 - potrafi stworzyć warunki dla prawidłowego sposobu rozwoju swoich kompetencji zawodowych

U3 - potrafi wzbudzić u siebie odpowiedzialność za proces swojego rozwoju zawodowego

U4 - posiada umiejętności zapobiegania niekorzystnym zmianom zachodzącym w środowisku pracy, a tym samym budować odporność psychiczną

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - potrafi budować relacje oparte na szacunku wobec współpracowników i pracodawcy

K2 - potrafi przewodzić samemu sobie, jest osobą asertywną, niezależną, z poczuciem autonomii, potrafi samodzielnie podjąć decyzję

K3 - potrafi wykorzystać stres do zmotywowania swoich sił w kierunku osiągnięcia pożądanego celu

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: brak wymagań

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej
(indywidualne konto),

imienny dyplom i zaświadczenie o
ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne
szkolenia.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 | Istota zjawiska wypalenia zawodowego

1.1. Czym jest syndrom wypalenia zawodowego? 1.2. Przyczyny wypalenia zawodowego 1.3. Badania nad stresem i wypaleniem zawodowym 1.4. Narzędzia do pomiaru wypalenia zawodowego

Moduł 2 | Rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem

2.1. Rodzaje i źródła stresu 2.2. Wzorce reagowania na trudne sytuacje 2.3. Efektywne sposoby kontroli poziomu stresu 2.4. Wykorzystanie stresu w motywacji do działania

Moduł 3 | Rozwój zasobów własnych pracownika w przeciwdziałaniu zjawiska wypalenia zawodowego

3.1. Rozwój kompetencji zawodowych 3.2. Rozwój poziomu niezależności osobistej 3.3. Rozwój umiejętności podejmowania decyzji 3.3.1. Metody wspomagające proces decyzyjny 3.4. Asertywność w pracy 3.4.1. Zasady i sposoby asertywnej odmowy

Moduł 4 | Rola relacji społecznych w pracy. Trening komunikacji interpersonalnej

4.1. Rola relacji społecznych w pracy 4.2. Czym jest komunikacja interpersonalna? 4.2.1. Zasady poprawnej komunikacji interpersonalnej 4.3. Komunikacja werbalna i niewerbalna 4.4. Style komunikacji interpersonalnej

Moduł 5 | Budowanie własnej odporności psychicznej przez pracownika zagrożonego syndromem wypalenia zawodowego

5.1. Jak nie wracać do tego, co było i spokojnie zacząć żyć tym, co będzie? 5.2. Jak pobudzić osobistą motywację? 5.3. Efektywne zarządzanie czasem

Czas trwania kursu: **30 godzin**.

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl