OPIS SZKOLENIA

Szkolenie pt. „Wypalenie zawodowe”

Podczas 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.

Główny cel: Poznanie przyczyn i objawów wypalenia zawodowego oraz poznanie metod diagnozowania i skutecznego radzenia sobie z wypaleniem zawodowym w sytuacji zmiany.

Zakres i harmonogram szkolenia

- **Liczba uczestników:** 30 osób.
- **Organizacja zajęć:** 2 grupy po 15 osób.
- **Czas trwania:** 2 dni (łącznie 16 godzin dydaktycznych) dla każdej grupy.

Program szkolenia

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

Objawy wypalenia zawodowego - trzy wymiary:

- Wyczerpanie lub brak energii.B. Standardy prawne i branżowe:
- Cynizm, negatywizm i zdystansowanie się wobec pracy.
- Zmniejszone poczucie własnej skuteczności.

Wypalenie zawodowe – jednostka chorobowa.

Sesja warsztatowa.

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 mózg, 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.

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.
- Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna).
- „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".
- Podsumowanie, dyskusja, wnioski

Projekt pt. „Wiedza kluczem do sukcesu" jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021 – 2027 w ramach Priorytetu 6 Fundusze Europejskie na wsparcie obywateli, Działanie 6.8 Edukacja dorosłych

Forma i logistyka realizacji szkoleń

- **Forma realizacji:** Szkolenia realizowane będą w formie **stacjonarnej** w sali szkoleniowej zapewnionej przez Zamawiającego na terenie województwa lubuskiego.
- **Termin realizacji:** Wszystkie szkolenia zostaną zrealizowane w latach 2026-2028, zgodnie ze szczegółowym harmonogramem ustalonym po podpisaniu umowy.