

## HARMONOGRAM

**Szkolenia: „Syndrom wypalenia zawodowego pracowników socjalnych”**

**Miejsce: *Stare Kino Cinema Residence, Łódź, ul.Piotrkowska 120***

**Termin: *1.09. 2023 r., godz. 8.30 – 15.00***

|               |   |
|---------------|---|
| 8.30 – 10.30  | <p><b>CZĘŚĆ I</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wypalenie zawodowe jako ryzyko dla zdrowia psychicznego pracowników socjalnych. Model przyczyny - objawy - skutki.</li><li>2. Jak Feniks z popiołów - jak rozpoznać i przerwać cykl wypalenia zawodowego?</li><li>3. Wyzwalacze napięcia – jak wykorzystać zasoby osobiste i wsparcie społeczne w radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami w pracy?</li><li>4. Profilaktyka wypalenia zawodowego.</li></ol> |
| 10.30 – 10.45 | Przerwa   |
| 10.45 – 12.45 | <p><b>CZĘŚĆ II</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Dziesięć zdrowych sposobów obniżania napięcia powodowanego stresem.</li><li>6. Jak planować działania w zespole i dbać o efektywną komunikację? Jak tworzyć wspierające środowisko pracy?</li></ol>   |
| 12.45 – 13.00 | Przerwa   |
| 13.00 – 15.00 | <p><b>CZĘŚĆ III</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>7. Psychoedukacja i rozwój osobisty – jak wykorzystywać profesjonalną pomoc i rozwijać własne kompetencje?</li><li>8. Dziesięć zasad zdrowego stylu pracy. Jakie nawyki przekładają się na skuteczne działanie i profilaktykę wypalenia w codziennej pracy? Uważność i samoświadomość.</li><li>9. Rola odpoczynku, pasji i satysfakcjonujących relacji w budowaniu work - life balance.</li></ol>             |

Prowadząca szkolenie: Ewa Ambroziak - coach, psycholog dorosłych, psycholog pracy.