

**HARMONOGRAM**

**Szkolenia: „Zasady zdrowego stylu pracy w obszarze pomocowym. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu”.**

**Miejsce: *Instytut Europejski (CDK), Łódź, ul. Piotrkowska 258/260***

**Termin: *6.12.2023 r., godz. 8.30 – 15.00***

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30 – 10.30 | CZĘŚĆ I    1. Wypalenie zawodowe jako ryzyko dla zdrowia psychicznego pracowników obszaru pomocowego. Model przyczyny - objawy - skutki.    2. Jak przeciwdziałać wypaleniu na poziomie systemowym? Wyzwania w zarządzaniu zespołami.     3. Wyzwalacze napięcia – jak wzmacniać zasoby zespołu i budować sieci wsparcia społecznego w radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami w pracy?     4. Profilaktyka wypalenia zawodowego na poziomie liderskim. Między stanowczością a empatią. Rola odpoczynku, pasji i satysfakcjonujących relacji w budowaniu work - life balance.  |
| 10.30 – 10.45 | Przerwa |
| 10.45 – 12.45 | CZĘŚĆ II    5. Dziesięć zdrowych sposobów obniżania napięcia powodowanego stresem.    6. Dziesięć zasad zdrowego stylu pracy. Jakie nawyki przekładają się na skuteczne działanie i profilaktykę wypalenia w codziennej pracy? Uważność i samoświadomość. |
| 12.45 – 13.00 | Przerwa |
| 13.00 – 15.00 | CZĘŚĆ III    7. Mentoring, superwizja, rozwój osobisty – jak wykorzystywać profesjonalne oddziaływania w programach rozwoju kompetencji?    8. Jak planować działania psychoedukacyjne i dbać o efektywną komunikację? Jak tworzyć wspierające środowisko pracy?    9. Podsumowanie, pytania i odpowiedzi.  |

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

