

**HARMONOGRAM**

**Szkolenia: „*Redukowanie negatywnych konsekwencji stresu zawodowego***

 ***pracowników pomocy społecznej”***

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

**Termin: 7*.12.2023 r., godz. 8.30 – 15.00***

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30 – 10.30 | CZĘŚĆ I    1. Stres zawodowy i jego związek z wypaleniem zawodowym.    2. Jak przeciwdziałać przeciążeniom wykorzystując wiedzę o cyklu wypalenia zawodowego? Wyzwania w zarządzaniu własną energią w pracy.     3. Wyzwalacze napięcia – jak wzmacniać zasoby osobiste i budować sieci wsparcia społecznego w radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami w pracy?     4. Rola odpoczynku, pasji i satysfakcjonujących relacji w budowaniu work - life balance. Zdrowe sposoby uwalniania napięcia.  |
| 10.30 – 10.45 | Przerwa |
| 10.45 – 12.45 | CZĘŚĆ II    5. Dziesięć zasad asertywności jako filar postawy wobec zdrowego stylu pracy.     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 oraz gdzie szukać wartościowej psychoedukacji?     8. Jak tworzyć wspierające środowisko pracy? Jakie wartości zespołowe sprzyjają dobrej atmosferze? Jak rozmawiać o przeciążeniach i emocjonalnym zmęczeniu?     9. Podsumowanie, pytania i odpowiedzi.  |

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

