



SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, EMOCJAMI I WYPALENIEM ZAWODOWYM

oferta szkolenia otwartego

Szkolenie pokazuje różne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz stresem w pracy. Uczestnicy dowiedzą się czym jest stres, jakie są przyczyny jego powstawania oraz jakie są wzorce reakcji na stres. Szkolenie dotyczy również zjawiska wypalenia zawodowego – uczestnicy dowiedzą się jakie są jego objawy oraz metody przeciwdziałania.

Sposób pracy podczas szkolenia:

Uczestnicy poprzez **studia przypadków** uczą się i wyciągają wnioski, samodzielnie poszukują rozwiązań i budują własny zbiór narzędzi i dobrych praktyk, które będą przydatne podczas codziennej pracy.

- ✓ pracujemy w oparciu o **case study**, które pokazują realne problemy i rozwiązania,
- ✓ zachęcamy uczestników do dzielenia się własnym doświadczeniem i moderujemy **dyskusje** grupowe,
- ✓ prowadzimy krótkie, **interaktywne wykłady**.

Prowadząca:
Anna Krawulska-Biegańska

Liczebność grupy:
3 – 5 osób

Termin realizacji:
12.06.2024 r.

Czas trwania:
1 dzień szkoleniowy
w godz.
9:00-16:00

Miejsce realizacji:
**ul. Serbska 6a/1
61-696 Poznań**

OPEN
Konsultacje i Szkolenia
Ul. Serbska 6a/1
61-696 Poznań

Julita
tel. 881 036 989

www.open-szkolenia.pl



PRZYGOTOWANIE:

Przed szkoleniem kierujemy do uczestników ankietę zawierającą program zajęć, z prośbą o zaznaczenie zagadnień, które są najbardziej interesujące oraz przedstawienie swoich oczekiwań względem szkolenia. Dzięki temu trenerka będzie mogła lepiej dopasować treść i ćwiczenia, które będą omawiane podczas szkolenia.

PROFIL UCZESTNIKA:

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób chcących wiedzieć jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem i wypaleniem zawodowym, dla osób chcących przeprowadzić analizę indywidualnych stresorów oraz stworzyć własną strategię prozdrowotną i zapobiegającą wypaleniu zawodowemu.

ZAWARTOŚĆ MERYTORYCZNA SZKOLENIA:

1. Czym jest stres	<ul style="list-style-type: none"> • co to jest „zdrowy” i „niezdrowy” stres, • przyczyny powstawania, indywidualna podatność, skutki stresu na poziomie zachowań, emocji i przekonań, • koszty stresu, model stresu.
2. Źródła stresu w pracy	<ul style="list-style-type: none"> • wpływ nieobiektywnego sposobu oceny pracy na poziom stresu, • presja czasu, • presja efektu, • presja innych osób, • presja własna jako czynnik stresu.
3. Wzorce reakcji na stres w pracy	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne wzorce reakcji – atak/obrona, • zachowania agresywne i bierno-agresywne, • asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem, • obrona swoich praw w relacjach z innymi.
4. Mój sposób reagowania na emocje własne i innych osób	<ul style="list-style-type: none"> • jak rozpoznawać oznaki własnego pobudzenia emocjonalnego, • jak rozpoznawać swój sposób reakcji na stres, • jakie są konsekwencje stosowania intuicyjnych sposobów rozładowywania stresu, radzenie sobie z własnym gniewem i złością, • radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami stresu kolegów i współpracowników, • asertywne wyrażanie emocji - rola ekspresji.

5. Wypalenie zawodowe	<ul style="list-style-type: none"> wypalenie zawodowe jako główne zagrożenie wynikające z nadmiernego poziomu stresu, co to jest wypalenie zawodowe, mechanizmy podtrzymujące wypalenie zawodowe, negatywne skutki wypalenia zawodowego, autodiagnoza behawioralnych oznak stopnia wypalenia zawodowego - kwestionariusz.
6. Psychologiczny zespół objawów wypalenia zawodowego	<ul style="list-style-type: none"> fazy i objawy wypalenia zawodowego, pierwsze objawy wypalenia, czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się objawów wypalenia zawodowego, wpływ relacji interpersonalnych na wypalenie, jak rozpoznawać objawy wypalenia zawodowego u współpracowników?
7. Trzy wymiary wypalenia	<ul style="list-style-type: none"> wyczerpanie emocjonalne, czyli co zmienia się we własnym samopoczuciu psychofizycznym, depersonalizacja, czyli zmiany zachodzące w relacjach ze współpracownikami, poczucie braku kompetencji i spadku osiągnięć oraz produktywności w pracy, czyli co zmienia się w obszarze wykonywanych zadań.
8. Sposoby radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym	<ul style="list-style-type: none"> zaangażowanie w pracę jako główny element przeciwdziałający wypaleniu, profilaktyka, planowanie, motywacja, praca z własnymi przekonaniami jako elementy wspierające proces radzenia sobie z wypaleniem, techniki redukujące poziom wypalenia, praktyczne porady chroniące przed wypaleniem, negatywne konsekwencje braku rozładowania napięcia.

PODSUMOWANIE:



- dyskusja podsumowująca,**
- wręczenie uczestnikom **certyfiatów** ukończenia szkolenia,
- fotoprotokół** - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas zajęć. Zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań realizowanych podczas zajęć,
- w razie dodatkowych pytań po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trenerka jest do dyspozycji** uczestników i udziela indywidualnych informacji zwrotnych.

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Czas trwania szkolenia:	1 dzień szkoleniowy (8 x 45 minut + przerwy)
Liczebność grupy:	3 - 5 osób
Termin:	12.06.2024 r.
Miejsce:	Siedziba firmy OPEN - ul. Serbska 6a/1, 61-696 Poznań
Cena:	900 PLN + 23% VAT / 1 osoba
Wartość obejmuje:	<ul style="list-style-type: none"> • diagnozę potrzeb w formie ankiety online skierowanej do uczestników przed szkoleniem, • przeprowadzenie zajęć przez trenerkę z wieloletnim doświadczeniem w zawodzie, • prowadzenie szkolenia w formie warsztatowej – ćwiczenia –> wnioski, • materiały drukowane i elektroniczne będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie szkolenia, • fotoprotokół - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań realizowanych podczas zajęć, • po zakończeniu szkolenia trenerka jest do dyspozycji w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników, • imienny certyfikat ukończenia szkolenia, • podczas szkolenia zapewniony jest catering (lunch i przerwy kawowe).
Płatność:	Fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy dzień po realizacji z terminem płatności 7 dni (nie pobieramy zaliczki przed realizacją szkolenia).

Zapraszam do kontaktu:

Julita Gotkowicz- Żok

tel. 881 036 989

julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY (kliknij w ikonę poniżej):



CO NAS WYRÓŻNIA:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy są praktykami z wieloletnim doświadczeniem. Są Oni gwarancją najwyższej jakości usług.
- ✓ **Elastyczność** – szkolenia zostają dopasowane zgodnie z potrzebami uczestników, na podstawie ankiety wypełnionej przez uczestników przed szkoleniem.
- ✓ **Małe grupy szkoleniowe** – realizujemy warsztaty w **grupach 3 - 5 osobowych**, dzięki temu każdy uczestnik ma okazję wziąć udział w ćwiczeniach i otrzymać indywidualne informacje zwrotne.
- ✓ **Warsztatowy sposób pracy** – w naszych szkoleniach kładziemy nacisk na praktykę i studium przypadku, bazujemy na sytuacjach z pracy uczestników.
- ✓ **Wygodny dostęp do materiałów szkoleniowych** – po szkoleniu uczestnicy mogą pobrać materiały za pośrednictwem platformy online "Strefa Klienta".
- ✓ **Kontakt po szkoleniu** – uczestnik może porozmawiać z trenerką po skończonym szkoleniu lub skontaktować się w innym terminie.
- ✓ **Dogodna forma płatności** – fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy w dniu jego realizacji z terminem płatności 7 dni.
- ✓ **Certyfikowana jakość**: nasza firma pozytywnie przeszła przez proces certyfikacji i zdobyła znak jakości: Standard Usług Szkoleniowo – Rozwojowych SUS 2. 0.
- ✓ **Sprawdzona firma** – zaufało nam wiele firm, zrealizowaliśmy projekty rozwojowe zarówno dla przedsiębiorstw MŚP, dużych firm oraz międzynarodowych korporacji, poniżej wyszczególniamy kilku naszych Klientów:



PEŁNA OFERTA NASZEJ FIRMY:



PROJEKTY ROZWOJOWE



DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ
I FUNKCJONOWANIE ORGANIZACJI



BADANIA, DIAGNOSTYKA, AUDYTY



COACHING I KONSULTACJE



WARSZTATY DLA ZESPOŁÓW



SZKOLENIA ZAMKNIĘTE



WELLBEING



DZIAŁANIA ONLINE