



Warszawa, 6 lipca 2018 r.

## WOJSKOWY DOZÓR TECHNICZNY

### REFERENCJE

Firma MIND Monika Ziobrowska współpracowała z Wojskowym Dozorem Technicznym, realizując usługi szkoleniowe w terminie: 22-24.05.2018r., obejmujące przeprowadzenie warsztatów na temat profilaktyki wypalenia zawodowego oraz zarządzania stresem.

Warsztaty były dedykowane dla oficerów oraz pracowników cywilnych zatrudnionych w Biurze WDT oraz pięciu delegaturach Wojskowego Dozoru Technicznego, na różnych szczeblach i stanowiskach. (36 osób).

Celem szkoleń „Profilaktyka wypalenia zawodowego oraz zarządzanie stresem” prowadzonych przez Panią Monikę było dostarczenie uczestnikom wiedzy oraz technik umożliwiających wypracowanie praktycznych umiejętności rozpoznawania i szybkiego reagowania na syndrom wypalenia zawodowego, zapobiegania wypaleniu zawodowemu, a także zwiększenia kontroli nad emocjami, zrozumienia mechanizmów powstawania stresu i skutków jego kumulacji, pokonania presji w życiu zawodowym, zmobilizowania własnego potencjału w walce ze stresem oraz syndromem wypalenia zawodowego, a tym samym zwiększenie swojej efektywności.

Pani Monika Ziobrowska wykazała się dużą wiedzą teoretyczną i praktyczną. Rzetelnie i solidnie wywiązała się ze swojego zadania. Prowadziła oba szkolenia w sposób interesujący, interaktywnie angażując uczestników. Wyrażamy duże zadowolenie z podjętej współpracy i zamierzamy ją kontynuować w przyszłości.

**S Z E F**  
**WOJSKOWEGO DOZORU TECHNICZNEGO**

**płk dr Bogdan DOBROWOLSKI**