

# Metody przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w rutynowych i monotonnych czynnościach

## Informacje o usłudze

<b>Czy usługa może być dofinansowana?</b>	Tak
<b>Sposób dofinansowania</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników</li></ul>
<b>Rodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Podrodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Dostępność usługi</b>	Otwarta

Numer usługi		<b>2018/02/14/13272/134083</b>	
Cena netto	<b>720,00 zł</b>	Cena brutto	<b>720,00 zł</b>
Cena netto za godzinę	<b>60,00 zł</b>	Cena brutto za godzinę	<b>60,00</b>
Usługa z możliwością dofinansowania		<b>Tak</b>	
Liczba godzin usługi		<b>12</b>	
Termin rozpoczęcia usługi	<b>2018-02-19</b>	Termin zakończenia usługi	<b>2018-02-19</b>
Termin rozpoczęcia rekrutacji	<b>2018-02-14</b>	Termin zakończenia rekrutacji	<b>2018-02-19</b>
Maksymalna liczba uczestników		30	
Kategoria główna KU		<b>Umiejętności osobiste</b>	
Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych		<b>Certyfikaty:</b> Certyfikat systemu zarządzania jakością wg ISO 9001:2008 (PN-EN ISO 9001:2009) - w zakresie usług szkoleniowych	
Czy usługa pozwala na zdobycie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?		<b>Nie</b>	

Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?	<b>Nie</b>
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?	<b>Tak</b>

## Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu		<b>Klinika Wiedzy Agata Drabek</b>	
Osoba do kontaktu	<b>Agata Drabek</b>	Telefon	<b>+48608638947</b>
E-mail	<b>agatadrabek@klinikawiedzy.pl</b>		

## Cel usługi

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zapoznanie Uczestników z problemem wypalenia zawodowego oraz innych chorób zawodowych wynikających z pracy opartej na rutynowych i monotonna czynnościach . Zdobyta wiedza ma działać prewencyjnie i zapobiegać eliminacji pracowników z aktywnego życia zawodowego . Uczestnicy zapoznają się z metodami radzenia sobie zarówno z pierwszymi objawami, a także z postępującym procesem wypalenia zawodowego, dowiedzą się, jak sobie pomóc, jak motywować się do pracy i jak czerpać z niej satysfakcję.

## Szczegółowe informacje o usłudze

### Ramowy program usługi

#### 1. Wypalenie zawodowe – analiza zjawiska

Definicja wypalenia zawodowego

Choroby zawodowe – analiza przyczyn i objawów ( z uwzględnieniem specyfiki branży). Metody zapobiegania i niwelowania skutków.

Przyczyny zewnętrzne i wewnętrzne pojawienia się wypalenia zawodowego

Autodestrukcyjne postawy sprzyjające wypaleniu

Grupy ryzyka narażone na pojawienie się wypalenia zawodowego

Objawy wypalenia zawodowego

Ciało a umysł, czyli jakie sygnały wysyła nam organizm

Trzy fazy zespołu wypalenia zawodowego ( zespół objawów towarzyszących wyczerpaniu emocjonalnemu, depersonalizacji, poczucia braku satysfakcji z wykonywanego zawodu)

Rozmiar i dynamika zjawiska

Skutki społeczne zjawiska

Skutki psychofizyczne wypalenia zawodowego

Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Cel usługi

Szczegółowe informacje o usłudze

Sygnaly ostrzegawcze wskazujące na pojawienie się symptomów wypalenia

Rutyna a wypalenie zawodowe

Jak rozpoznać wypalenie zawodowe u siebie?

Wpływ wypalenia zawodowego na jakość pracy i atmosferę w zespołach

2. Metody zapobiegania pojawieniu się wypalenia zawodowego

Techniki ochrony przed wypaleniem zawodowym

Zasady zmniejszania ryzyka pojawienia się wypalenia zawodowego

Indywidualna identyfikacja przyczyn wypalenia w miejscu pracy

Rozwijanie w sobie elastycznego podejścia do pojawiających się wyzwań i problemów

Na przekór rutynowości

Metody redukowania skutków ubocznych rutynowości

Trening elastyczności i kreatywności w walce z rutynowością i efektem powtarzania monottonnych czynności zawodowych

Niekonstruktywne metody radzenia sobie z wypaleniem zawodowym

Wypalenie zawodowe a emocje – metody radzenia sobie z trudnymi emocjami w sytuacjach zawodowych

Konflikt w miejscu pracy jako przyczyna wypalenia zawodowego

3. Czynniki wspierające aktywność zawodową :

Samoświadomość i obiektywna ocena swojej sytuacji zawodowej

Techniki wyjaśniania sukcesów i porażek

Warunki osiągania satysfakcji z pracy

Umiejętność stawiania sobie celów i ich realizowania

Postawa asertywna

Techniki relaksacyjne

---

## **Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia**

Zdobędą kompleksową wiedzę na temat wypalenia zawodowego i innych chorób zawodowych związanych z reprezentowaną branżą

Dokonają autodiagnozy i zbadają, czy zjawisko wypalenia zawodowego ich nie dotyczy

Zdobędą umiejętności radzenia sobie i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, w

szczegółności w związku z pracą opartą na wykonywaniu monotonnych czynności

Dowiedzą się, jak niwelować skutki innych chorób zawodowych związanych z wykonywanym zawodem

## Grupa docelowa

Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników wszystkich branż.

## Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	Metody przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w rutynowych i monotonnych czynnościach	2018-02-19	07:00	19:00	12:00

## Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	<b>Maciej Roziewski</b>
Obszar specjalizacji	zarządzanie personelem, obsługa klienta, motywowanie pracowników, zarządzanie czasem, radzenie sobie ze stresem
Doświadczenie zawodowe	dyrektor zarządzający, trener, Prezes firmy doradczo-szkoleniowej
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	Kilkaset godzin w obszarze wskazanej specjalizacji
Wykształcenie	wyższe

## Lokalizacja usługi

Adres:

**Piotrkowska 262/264**  
**90-361 Łódź, woj. łódzkie**

Szczegóły miejsca realizacji usługi:

Warunki logistyczne: