

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

WAŻNE INFORMACJE O SZKOLENIU:

Praca w administracji publicznej nieodłącznie związana jest ze stresem. Codzienna praca może powodować fizyczne ale i emocjonalne zmęczenie, które może objawiać się apatią, brakiem uprzejmości czy obojętnością. Zapraszamy na szkolenie, w trakcie którego dowiedzie się Państwo **jak rozładować napięcie i poradzić sobie z symptomami wypalenia zawodowego, co pomoże w efektywnym wykonywaniu swoich obowiązków oraz profesjonalnej obsłudze klienta.**

UCZESTNICY NABĘDĄ UMIEJĘTNOŚCI:

- posługiwania się strategiami radzenia sobie ze stresem,
- identyfikacji i eliminowania źródeł stresu,
- wykorzystania stresu jako mobilizatora,
- zapobiegania skutkom przeciążenia w wyniku stresu,
- panowania nad emocjami swoimi i innych osób,
- stosowania technik radzenia sobie z sytuacjami stresującymi w kontakcie z drugą osobą,
- wykorzystywania emocji w budowaniu równowagi.

PROGRAM:

1. Prezentacja czym jest wypalenie zawodowe, stres, jak działa środowisko pracy. Objawy wypalenia, czynniki ryzyka oraz rodzaje wsparcia.
2. Motywacja, rodzaje motywacji. Rozpoznanie indywidualnego DNA motywacyjnego. Style reprezentacji a wypalenie zawodowe. Test na style reprezentacji.
3. Koło życia - określenie swoich wartości w kluczowych obszarach życia.
4. Jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu- ćwiczenie.
5. Techniki relaksacji - medytacja połączona z techniką oddechową.
6. Obrazkowy poradnik antystresowy, pytania od uczestników, podsumowanie szkolenia.

ADRESACI:

Na szkolenie zapraszamy pracowników jst i administracji publicznej, którzy chcą zadbać o swój dobrostan, poprawić komfort życia, przyjrzeć się własnym reakcjom na stres oraz nauczyć się zarządzania stresem.

PROWADZĄCA:

trener biznesu, szkoleniowiec, coach z 18 letnim doświadczeniem. Specjalistka w dziedzinie ekologii, której pasją jest wprowadzanie eko rozwiązań do codziennego życia i zarażanie nią innych. Od 2005 roku nieprzerwanie motywuje pracowników dużych organizacji do eko postaw, prowadząc szkolenia z zakresu motywacji, komunikacji, zarządzania czasem, mnemotechnik i wielu innych (ponad 6000 godzin szkoleń). Wegetarianka, fanka tenisa ziemnego, uwielbia zwierzęta – ma psa i kota. Wyznaje zasadę – siła wewnętrzna bierze się z działania. Energetyczna i uśmiechnięta, swoim optymizmem zaraża innych.