



Jednodniowe pilotażowe szkolenie/warsztatowe w ramach projektu „Budujemy Urząd odporny na stres i wypalenie”

„ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA I ZARZĄDZANIE STRESEM”

Cel szkolenia:

Zrozumienie mechanizmów wypalenia i nauka technik regeneracji.

Grupa maksymalna to 12 osób.

PROGRAM:

| Godziny | Temat i zakres merytoryczny | Metody pracy |
|----------------------|--|---------------------------------------|
| 08:00 – 08:45 | Wprowadzenie i autodiagnoza: Czym jest wypalenie zawodowe (objawy fizyczne i psychiczne). Test poziomu stresu. | Wykład interaktywny, kwestionariusz . |
| 08:45 – 9:30 | Analiza stresorów w urzędzie: Identyfikacja czynników wywołujących napięcie w małej jednostce (wielozadaniowość, presja czasu). | Praca w grupach (mapa myśli). |
| 9:30 – 9:45 | <i>Przerwa</i> | |
| 9:45 – 10:30 | Techniki redukcji napięcia: Metody oddechowe, relaksacja mięśniowa, uważność (mindfulness) w pracy urzędnika. | Ćwiczenia praktyczne na sali. |
| 10:30 – 11:15 | Zasada 42% i higiena pracy: Jak planować odpoczynek, by realnie regenerować zasoby. Zarządzanie czasem. | Warsztat projektowy. |

Kontakt:

Firma Szkoleniowo Doradcza
MATMAR Krystyna Gąsiorek

38-400 Krosno
ul. Wojska Polskiego 32a
tel. 513-969-000

e-mail:

biuromatmar1@gmail.com

Termin: uzgadniany
indywidualnie

Prowadzący:

Psycholog, coach w trakcie certyfikacji, wieloletni pracownik sektora administracji publicznej i urzędnik państwowy, współwłaściciel Centrum Psychologiczno-Terapeutyczno-Coachingowego Aleteia Sp. z o.o.

Cena: Cena szkolenia ustalana jest indywidualnie w zależności od miejsca realizacji.