



„BUDUJEMY URZĄD ODPORNY NA STRES I WYPALENIE”

TEMATYKA:

Program „Budujemy Urząd odporny na stres i wypalenie” podzielony jest na 5 etapów:

Grupa maksymalna to 12 osób.

Wypalenie zawodowe to poważny problem, który może negatywnie wpłynąć na całe życie zawodowe i osobiste. Może doprowadzić do **depresji, stanów lękowych czy nałogów**, dlatego nie można go lekceważyć.

Współczesna praca w szeroko rozumianym samorządzie, to proces wymagający wysokiej **inteligencji emocjonalnej** oraz **stałej ekspozycji na bodźce stresogenne**.

Proponowany przez nas program podkreśla zdolność zespołu do adaptacji i regeneracji w obliczu trudnych sytuacji z interesantem oraz przy wysokiej presji decyzyjnej.

Naszym celem jest przejście od modelu „reagowania na kryzys” do modelu „aktywnej profilaktyki dobrostanu”.

Wypalenie to nie jest problem słabych jednostek, to wynik niedopasowania obciążeń do zasobów regeneracyjnych.

Inwestując w ten program, dostarczamy pracownikom przysłowiowe paliwo do dalszej pracy. Bez regeneracji, nawet najlepsi specjaliści staną się nieefektywni, a ich absencja z powodu kryzysu psychicznego sparaliżuje kluczowe referaty.

ETAP PIERWSZY (dla całej zgłoszonej grupy) - OCENA BIEŻĄCEJ SYTUACJI - pierwszym krokiem jest dokładne rozpoznanie sytuacji oraz zastosowanie narzędzi takich jak kwestionariusz wypalenia zawodowego, który może pomóc zidentyfikować kluczowe obszary wymagające uwagi. Diagnoza ta daje jasny obraz sytuacji i stanowi podstawę dla dalszej współpracy.

Etap ten można przeprowadzić dla wszystkich pracowników urzędu lub wyznaczonej grupy pracowniczej, w zależności od potrzeb danego urzędu.

ETAP DRUGI (dla osób z objawami wypalenia zawodowego) - DOSTOSOWANIE STRATEGII DO POTRZEB BADANEJ GRUPY - w zależności od wyników uzyskanych w pierwszym etapie pracownikom proponuje się konkretną pomoc. Może to być wsparcie w zakresie **zarządzania stresem, stawiania granic czy radzenia sobie z trudnymi emocjami**. Ważne jest, aby każdy proces był dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości pracownika, co nie wyklucza możliwości pracowania warsztatowego w małej grupie.

ETAP TRZECI (dla osób z objawami wypalenia zawodowego) - WSPARCIE EMOCJONALNE I ZMIANA PERSPEKTYWY – praca warsztatowa z pracownikami, która pomaga w odkryciu emocji i schematów myślowych utrudniających wyjście z wypalenia. Dzięki takim działaniom klienci odczuwają ulgę i motywację do dalszej pracy nad sobą. Proponowane warsztaty pomagają w zidentyfikowaniu destrukcyjnych wzorców myślenia i działania. Praca nad zmianą perspektywy i odkryciem nowych sposobów myślenia o pracy może być niezwykle skuteczna w walce z wypaleniem.

ETAP CZWARTY (dla osób z objawami wypalenia zawodowego) – PRACA Z KRYZYSEM - Wypalenie zawodowe jest formą kryzysu i jak każdy kryzys, posiada potencjał rozwojowy. Potrzebne jest jednak zastosowanie odpowiednich strategii. To właśnie one pomagają w pozytywnym rozwiązaniu kryzysu i zaadoptowaniu się do nowej sytuacji. Podczas warsztatów chodzi o wsparcie klienta w pokonaniu drogi przez ten kryzys. Należy podkreślić, że proponowane przez nas strategie mają na celu, nie tylko wyjść z wypalenia, ale również pogłębić samoświadomość dotyczącą emocji, nawyków, mocnych stron, a także ograniczeń danej osoby.

ETAP PIĄTY (dla całej zgłoszonej grupy) WZMACNIANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM. Radzenia sobie ze stresem bywa kluczem do zdrowia psychicznego i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Podczas warsztatów uczestnicy będą mogli nauczyć się technik relaksacyjnych, takich jak medytacja czy uważność (mindfulness), które pomagają w radzeniu sobie z natłokiem obowiązków i stresującymi sytuacjami. Budowaniu

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

odporności psychicznej sprzyja także: praca nad pozytywnym myśleniem, asertywnością i poczuciem sprawczości. Dzięki temu nie tylko łatwiej zniwelować objawy wypalenia, ale otrzymuje się narzędzia ułatwiające radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi i osobistymi.

**PROGRAM SZCZEGÓŁOWY: 5 spotkań
warsztatowych w ramach projektu
„Budujemy Urząd odporny na stres i wypalenie”**

Etap pierwszy dla całej zgłoszonej grupy “OCENA BIEŻĄCEJ SYTUACJI” (1 dzień)

Ilość spotkań w ramach tego etapu uzależniona jest od ilości osób objętych projektem. Jednego dnia grupa warsztatowa nie powinna mieć więcej niż 12 osób, w przypadku większych grup etap ten realizuje się w kilku spotkaniach lub z udziałem kilku specjalistów zachowując podział na 12 osobowe grupy.

PROGRAM

1. Omówienie przyczyn i objawów wypalenia zawodowego.
2. Przeprowadzenie wśród uczestników warsztatów testów w oparciu o arkusze samooceny. Mają one pomóc pracownikowi uświadomić sobie własny poziom stresu i ryzyka, a nie mają na celu stawiania diagnozy.
3. Na Etapie pierwszym planowany jest także warsztat z kadrą zarządzającą urzędem. Jest to konieczne do uzyskania najlepszych efektów programu, który ma służyć profilaktyce, edukacji oraz pomocy pracownikom, a nie być narzędziem do kontrolowania ich efektywności pracy lub podstawą do wyciągania konsekwencji w oparciu o uzyskaną wiedzę.

Etap drugi - dla osób z objawami wypalenia zawodowego. Grupa zostaje wyłoniona w ramach etapu pierwszego, z poszanowaniem całego procesu samoobserwacji pracownika i jego woli do przystąpienia do projektu.

Na tym etapie następuje DOSTOSOWANIE STRATEGII DO POTRZEB BADANEJ GRUPY WARSZTATOWEJ (maksymalnie 12 osób, 1 dzień szkoleniowy).

PROGRAM może zawierać

1. Edukację i wsparcie w zakresie zarządzania stresem,
2. Naukę zdrowego stawiania granic
3. Psychoedukację na temat emocji oraz pokazanie sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Etap trzeci dla osób z objawami wypalenia zawodowego - WSPARCIE EMOCJONALNE I ZMIANA PERSPEKTYWY (1 dzień)

PROGRAM:

1. Emocje jako wewnętrzny kompas - samoświadomość konieczna w procesie przemiany
2. Poznanie i nauka radzenia sobie ze schematami myślowymi

3. Praca nad zmianą perspektywy i odkryciem nowych sposobów myślenia o pracy.

Etap czwarty dla osób z objawami wypalenia zawodowego – PRACA Z KRYZYSEM (1 dzień)

PROGRAM

1. Wypalenie zawodowe jako sytuacja kryzysowa.
2. Sposoby wyjścia z kryzysu.
3. Uświadomienie uczestnikom ich mocnych stron i ograniczeń.
4. Samoświadomość jako narzędzie pierwszej pomocy w kryzysie.

Etap piąty dla całej zgłoszonej grupy na pierwszym etapie projektu - WZMACNIANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM (1 dzień)

PROGRAM

1. Nauka technik radzenia sobie ze stresem.
2. Radzenie sobie z natłokiem obowiązków i stresującymi sytuacjami - nauka technik relaksacyjnych.
3. Praca nad pozytywnym myśleniem.
4. Praca nad asertywnością i poczuciem sprawczości.

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.