

Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

OFERTA SZKOLENIA OTWARTEGO [SZKOLENIE ZDALNE]

Co nas wyróżnia	str. 2
Przygotowanie	str. 3
Profil uczestnika	str. 3
Sposób pracy podczas szkoleń zdalnych	str. 3
Program szkolenia	str. 3-5
Trener prowadzący	str. 6
Warunki organizacyjne	str. 7

Co nas wyróżnia:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy są praktykami z kilkunastoletnim doświadczeniem. Są oni gwarancją najwyższej jakości usług.
- ✓ **Elastyczność** – szkolenia zostają dopasowane zgodnie z potrzebami uczestników.
- ✓ **Małe grupy szkoleniowe** – realizujemy warsztaty w **grupach do 4**, każdy uczestnik otrzymuje tyle uwagi i czasu ile potrzebuje.
- ✓ **Materiały szkoleniowe** – wygodny dostęp do materiałów szkoleniowych za pośrednictwem platformy "Strefa Klienta".
- ✓ **Kontakt po szkoleniu** – każdy uczestnik może porozmawiać z trenerem po skończonym szkoleniu lub skontaktować się w innym terminie.
- ✓ **Dogodna forma płatności** – fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy w dniu jego realizacji z terminem płatności 7 dni.
- ✓ **Certyfikowana jakość** – nasza firma pozytywnie przeszła przez proces certyfikacji i zdobyła znak jakości: TGLS Quality Alliance.
- ✓ **Sprawdzona firma** – zaufało nam wiele firm, poniżej wyszczególniamy kilku naszych partnerów. Dostępne są również referencje telefoniczne.



blum

bolsius

VOSS



Expect... **AVR**

CREATON



etex building performance



schattdecor

POLIPOL



Vestas

Przygotowanie:

Przed szkoleniem kierujemy do uczestników ankietę zawierającą program zajęć, z prośbą o zaznaczenie tematów i zagadnień, które są najbardziej interesujące oraz przedstawienie swoich oczekiwań względem szkolenia. Dzięki temu trener będzie mógł lepiej dopasować treści, które będą omawiane podczas szkolenia.

Profil uczestnika:

- ✓ Szkolenie jest skierowane do wszystkich osób, które chcą zrozumieć zjawisko stresu i lepiej sobie z nim radzić - w miejscu pracy i poza nim.
- ✓ Uczestnicy poznają również definicję wypalenia zawodowego i jego objawy.
- ✓ Dzięki udziałowi w szkoleniu uczestnicy poznają techniki radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.

Sposób pracy podczas szkoleń zdalnych:

Szkolenie będzie prowadzone na żywo, w małych grupach (optymalne do 4 os.), przy włączonych kamerach, co pozwala na zachowanie efektywności i dynamiki szkolenia.

Do realizacji szkoleń wykorzystujemy platformy: [Hangouts Meet](#), [Zoom](#) lub [Teams](#). Nie ma potrzeby instalacji tych aplikacji przez uczestników, wystarczy stabilne łącze internetowe.

Podczas szkolenia trener stosuje narzędzia umożliwiające przeprowadzenie ćwiczeń, także gier lub zadań w podgrupach.

Program szkolenia:

1. Czym jest stres?	<ul style="list-style-type: none"> • definicja – „zdrowy” i „niezdrowy” stres, • przyczyny powstawania, indywidualna podatność, skutki stresu na poziomie zachowań, emocji i przekonań, • koszty stresu, model stresu.
2. Źródła stresu w pracy	<ul style="list-style-type: none"> • wpływ nieobiektywnego sposobu oceny pracy na poziom stresu, • presja czasu, • presja efektu, • presja innych osób, • presja własna jako czynnik stresu.

Stres rozumiany bywa rozmaicie, a w języku potocznym ma konotację głównie negatywną. Pierwsza część zajęć poświęcona będzie zatem omówieniu pojęcia stresu oraz podstawowych ustaleń teoretycznych na jego temat. Uczestnicy będą mieli okazję zastanowić się nad własnym sposobem odczuwania stresu i podstawowymi konsekwencjami stresu w życiu. Spróbujemy odpowiedzieć sobie również na pytanie, czy stres jest nieodłącznym elementem życia i jakie zdarzenia wywołują jego eskalację w codziennym życiu.

3. Wzorce reakcji na stres w pracy

- naturalne wzorce reakcji – atak/obrona,
- zachowania agresywne i biernoagresywne,
- asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem,
- obrona swoich praw w relacjach z innymi.

Jeden z podstawowych wzorców uruchamianych w sytuacjach trudnych polega na uciekaniu się do reakcji agresywnych lub obronnych, co na ogół nie jest najkorzystniejszym sposobem poradzenia sobie z zaistniałą trudnością i powoduje w konsekwencji nasilanie się stresu. W tej części zajęć uczestnicy będą mieli okazję do zapoznania się z podstawowymi ustaleniami na temat asertywności jako jednego ze sposobów reagowania w sytuacjach trudnych, pozwalającego uniknąć nasilania się stresu. Ta część zajęć zakończy się wypełnieniem testu pozwalającego zdiagnozować własne preferencje w obszarze reagowania w sytuacjach stresujących.

4. Mój sposób reagowania na stres własny i innych osób w organizacji

- jak rozpoznawać oznaki własnego pobudzenia emocjonalnego?
- jak rozpoznawać swój sposób reakcji na stres?
- jakie są konsekwencje stosowania intuicyjnych sposobów rozładowywania stresu?
- radzenie sobie z własnym gniewem i złością,
- radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami stresu kolegów i współpracowników,
- asertywne wyrażanie emocji - rola ekspresji.

W tej części zajęć zajmiemy się różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem w pracy. Uczestnicy poproszeni zostaną o wypisanie sposobów, jakie stosują na co dzień w radzeniu sobie ze stresem. Posłuży to do stworzenia listy aktywności mogących blokować stres lub pomagających go rozładować. Postaramy się również zdefiniować korzystne i dysfunkcyjne sposoby radzenia sobie ze stresem.

5. Wypalenie zawodowe

- wypalenie zawodowe jako główne zagrożenie wynikające
- z nadmiernego poziomu stresu,
- co to jest wypalenie zawodowe?
- mechanizmy podtrzymujące wypalenie zawodowe,
- negatywne skutki wypalenia zawodowego,
- autodiagnoza behawioralnych oznak stopnia wypalenia zawodowego (kwestionariusz).

6. Psychologiczny zespół objawów wypalenia zawodowego

- fazy i objawy wypalenia zawodowego,
- pierwsze objawy wypalenia,
- czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się objawów wypalenia zawodowego,
- wpływ relacji interpersonalnych na wypalenie,
- jak rozpoznawać objawy wypalenia zawodowego u podwładnych i współpracowników?

7. Trzy wymiary wypalenia

- wyczerpanie emocjonalne, czyli co zmienia się we własnym samopoczuciu psychofizycznym,
- depersonalizacja, czyli zmiany zachodzące w relacjach ze współpracownikami,
- poczucie braku kompetencji i spadku osiągnięć oraz produktywności w pracy, czyli co zmienia się w obszarze wykonywanych zadań.

Jedną z konsekwencji chronicznego stresu jest syndrom wypalenia zawodowego. Ta część szkolenia poświęcona będzie zapoznaniu uczestników z wiedzą na temat głównych objawów wypalenia zawodowego i sposobom przeciwdziałania. Na koniec uczestnicy będą mieli możliwość dokonania autodiagnozy w obszarze własnej podatności na pojawianie się objawów syndromu.

8. Sposoby radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

- zaangażowanie w pracę jako główny element przeciwdziałający wypaleniu,
- profilaktyka,
- planowanie, motywacja, praca z własnymi przekonaniami jako elementy wspierające proces radzenia sobie z wypaleniem,
- techniki redukujące poziom wypalenia,
- praktyczne porady chroniące przed wypaleniem,
- negatywne konsekwencje braku rozładowania napięcia.

PODSUMOWANIE I INDYWIDUALNE KONSULTACJE



- **dyskusja podsumowująca,**
- przesłanie uczestnikom **certyfikatów ukończenia szkolenia w formie elektronicznej** (na prośbę uczestnika możemy przesłać certyfikat w formie papierowej na wskazany adres);
- po oficjalnym zakończeniu każdy z uczestników odbywa **30- minutowe konsultacje indywidualne** (kolejność osób ustalona jest podczas szkolenia)
- zapraszamy uczestników do skorzystania z opcji **e-konsultacji** bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych lub kwestii do dalszego przedyskutowania.

Uwaga! Treść merytoryczna może ulec zmianie w trakcie trwania szkolenia w związku z potrzebami Uczestników i przebiegiem zajęć.

Trener prowadzący:

Anna Krawulska - Biegańska – psycholog, trener, asesor, coach, autorka projektów rozwojowych

Ponad 18 lat doświadczenia w zawodzie. Autorka projektów rozwojowych dotyczących m.in. budowania i implementacji **systemów ocen pracowników**, wdrażania **wartości do organizacji**, cykli **szkoleń dla menedżerów, trenerów wewnętrznych i talentów**. Prowadzi **coaching i konsultacje indywidualne** dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Jako asesor tworzy i realizuje badania **Assessment i Development Center**. Projektuje i realizuje **badania satysfakcji pracowników** oraz badania oceny pracownika metodą **270/360 stopni**. Jest ekspertem w obszarze usprawnienia **komunikacji wewnętrznej**.

Posiada certyfikaty: TA 101 w zakresie Analizy Transakcyjnej (wydany przez European Association for Transactional Analysis), certyfikat European Association for Psychotherapy oraz DiSC Certification. Jest członkiem zespołu poznańskiego Ośrodka Psychoterapii i Treningów Psychologicznych AION. Prowadzi również zajęcia w ramach podyplomowych studiów MBA na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w realizacji szkoleń z zakresu rozwijania kompetencji menedżerskich, komunikacji wewnętrznej, zarządzania czasem i planowania pracy, oraz train the trainers.

Od początku swojej pracy w zawodzie trenerka prowadziła projekty rozwojowe dla takich firm jak:

Aesculap Chifa B. Braun, Albis, Amica Wronki, AVK Polska, Avon Cosmetics, BASF Poliuretany, Berker, Bolsius, BP Europa SE, Brugman, Convert, DanHatch, Dolnośląska Fundacja Transplantacji, Duni, DWS Draexlmaier, Eckert, Essel Propack, Etex Building Performance, Euroline, Europol, Euroverlux, Everen, EWE Energia, Exalo Drilling, Firestone Industrial Products, FPC, Fresenius Medical Care, GJC Inter Media, Gonvarri, Górażdże Cement, Grundfos Pompy, Guardian, Hempel Manufacturing, Hermes, IBB Andersia Hotel, Ikea Industry Poland, Imperial Tobacco, Inea, ITM Baza Poznańska, Janipol, JMK, John Deere, Kärcher, Keller, KGHM, Krahn Chemie, Kruk, Kromberg & Schubert, Leopold, Lisner, M&W Spedition, Man Accounting Center, Maripol, Maszoński, MM Brown, Navikon, Netbox, Nickel Development, Novartis Poland, Novol, Pałac Mierzęcin, Pfeifer & Langen, Phoenix Contact, Piotr i Paweł, Plasticos Durex, PLI Logistik & Service, Polinova, Polipol, Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych, Postal, PROFIm, Amcor Flexibles Złotów, Radisson SAS centrum Hotel, Remar Rhenius Ronal, Schattdecor, Shapers', Siniat, Solaris Bus & Coach, Spectrum Brands, Stanley, Steico, Strabag, Strauss Cafe, Swisspor Polska, Tbmecca, Topex, Transpost, TUI Polska, Uesa, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Walsroder, Vasco Group, Vestas, Vetoquinol Biowet, Voestalpine Rotec, Volkswagen Group Polska, Volkswagen Motor Polska, Volkswagen Poznań, VOSS Automotive, VOSS Fluid, Wavin Metalplast, Werner Kenkel, Wielkopolska Grupa Prawnicza.

Warunki organizacyjne:

Harmonogram:	<p>DZIEŃ I</p> <p>10:00 - 11:30 – szkolenie</p> <p>11:30 - 11:45 – przerwa</p> <p>11:15 – 13:15 – szkolenie</p> <p>DZIEŃ II</p> <p>10:00 – 11:30 - szkolenie</p> <p>11:30 - 11:45 - przerwa</p> <p>11:15 - 13:15 - szkolenie</p> <p>13:15 - 13:30 - przerwa</p> <p>13:30 - 14:00 - konsultacje indywidualne. os. 1.</p> <p>14:00 - 14:30 - konsultacje indywidualne. os. 2.</p> <p>14:30 - 15:00 - konsultacje indywidualne. os. 3.</p> <p>15:00 - 15:30 - konsultacje indywidualne. os. 4.</p>
Liczebność grupy:	do 4 osób
Termin:	14-15.12.2020 r.
Cena:	800 PLN + 23% VAT / 1 osoba
Wartość obejmuje:	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadzenie zajęć przez trenera z kilkunastoletnim doświadczeniem w zawodzie, • dostęp do platformy „Strefa Klienta”, gdzie może pobrać materiały, prezentacje, filmy i zdjęcia przygotowane podczas zajęć, • możliwość skorzystania z e-konsultacji bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych lub kwestii do dalszego przedyskutowania, • każdemu uczestnikowi przesyłamy imienny certyfikat ukończenia szkolenia, w formie elektronicznej (<i>na prośbę uczestnika możemy przesłać certyfikat w formie papierowej na wskazany adres</i>)
Wymagania techniczne	<ul style="list-style-type: none"> • procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy) • 4GB pamięci RAM (zalecane 8GB) • system operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja). • przeglądarka Internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji) • stałe łącze Internetowe o prędkości 5 Mbps (zalecane 10 Mbps z obrazem w jakości HD) - Kamera, mikrofon I głośniki lub słuchawki (G-SUIT współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami) • nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany na adres mailowy do uczestnika przed szkoleniem.
<p>Zapraszam do kontaktu:</p> <p>Julita Gotkowicz</p> <p>tel. kom. 881 036 989, tel. 61 66 22 400</p> <p>julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl</p>	