



STRES I WYPALENIE ZAWODOWE W PRACY – PROFILAKTYKA, EMOCJE I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

oferta szkolenia otwartego

Szkolenie pokazuje różne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz stresem w pracy. Uczestnicy dowiedzą się czym jest stres, jakie są przyczyny jego powstawania oraz jakie są wzorce reakcji na stres. Szkolenie dotyczy również zjawiska wypalenia zawodowego – uczestnicy dowiedzą się jakie są jego objawy oraz metody przeciwdziałania.

Szkolenie ma charakter praktyczny – uczestnicy poznają techniki regulacji emocji, pracy z przekonaniami, wyrażania uczuć i dbania o równowagę wewnętrzną. Dzięki analizie konkretnych sytuacji, będą mogli lepiej zarządzać sobą i lepiej rozumieć innych.

Zawartość szkolenia:

- ✓ Stres w pracy – przyczyny, objawy i konsekwencje dla pracownika oraz organizacji
- ✓ Jak rozpoznać pierwsze sygnały wypalenia zawodowego
- ✓ Wypalenie zawodowe – objawy psychiczne, emocjonalne i fizyczne
- ✓ Praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym
- ✓ Budowanie odporności psychicznej i większej równowagi zawodowej

PRZYGOTOWANIE:

Przed szkoleniem kierujemy do uczestników ankietę zawierającą program zajęć, z prośbą o **zaznaczenie zagadnień, które są najbardziej interesujące** oraz **przedstawienie swoich oczekiwań względem szkolenia**. Dzięki temu trenerka będzie mogła lepiej dopasować treść i ćwiczenia, które będą omawiane podczas szkolenia.

PROFIL UCZESTNIKA:

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób chcących wiedzieć jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, stresem i wypaleniem zawodowym, dla osób chcących przeprowadzić analizę indywidualnych stresorów oraz stworzyć własną strategię prozdrowotną i zapobiegającą wypaleniu zawodowemu.

SPOSÓB PRACY:

Szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby aktywnie angażować uczestników i umożliwić im zdobywanie praktycznej wiedzy poprzez:

- ✓ **Case study** – pracujemy na przykładach rzeczywistych problemów, które ilustrują konkretne wyzwania i sposoby ich rozwiązywania.
- ✓ **Wymiana doświadczeń** – zachęcamy uczestników do dzielenia się swoimi obserwacjami i przykładami z pracy, a moderowane dyskusje grupowe pozwalają na wymianę dobrych praktyk.
- ✓ **Interaktywne mini-wykłady** – krótkie, angażujące prezentacje dostarczają niezbędnej wiedzy teoretycznej w przystępnej formie, stanowiąc bazę do dalszych ćwiczeń.

Dzięki tym metodom uczestnicy nie tylko zdobywają wiedzę, ale przede wszystkim samodzielnie budują zestaw **narzędzi i dobrych praktyk**, które będą mogli wykorzystać w codziennej pracy.

ZAWARTOŚĆ MERYTORYCZNA SZKOLENIA:

<p>1. Czym jest stres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowy i niezdrowy stres – omówienie różnicy między konstruktywnym stresem, który mobilizuje do działania, a destrukcyjnym stresem, który może prowadzić do wypalenia. • przyczyny powstawania stresu – analiza czynników wywołujących stres, takich jak sytuacje zawodowe, środowiskowe, osobiste. • indywidualna podatność – jak różni się reakcja na stres w zależności od osoby, jej doświadczeń i zdolności radzenia sobie. • skutki stresu – wpływ stresu na zachowanie, emocje i przekonania, rozpoznawanie objawów stresu w codziennej pracy. • model stresu – zrozumienie mechanizmów stresu i jego wpływu na organizm oraz efektywność zawodową.
<p>2. Źródła stresu w pracy</p>	<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.
<p>3. Wzorce reakcji na stres w pracy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne wzorce reakcji: atak/obrona – jak organizm reaguje na stres w formie walki lub ucieczki. • zachowania agresywne i bierno-agresywne – Identyfikowanie destrukcyjnych reakcji, które mogą pogarszać atmosferę w pracy. • asertywność – Sztuka wyrażania swoich potrzeb i obrony granic w sposób, który nie prowadzi do konfrontacji. • obrona swoich praw – Jak skutecznie i konstruktywnie bronić swoich praw w relacjach z innymi.
<p>4. Mój sposób reagowania na emocje własne i innych osób</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • cztery filary odporności psychicznej: wyzwanie, pewność, zaangażowanie, kontrola.
<p>5. Wypalenie zawodowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>6. Psychologiczny zespół objawów wypalenia zawodowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 współpracowników?
<p>7. Trzy wymiary wypalenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>8. Sposoby radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zaangażowanie w pracę – jak aktywne zaangażowanie w wykonywane obowiązki może pomóc w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. • profilaktyka – jakie działania prewencyjne podejmować, aby zminimalizować ryzyko wypalenia. • planowanie, motywacja i praca z przekonaniem – jak organizacja pracy, motywacja oraz kontrola przekonań mogą wspierać przeciwdziałanie wypaleniu. • techniki redukcji wypalenia – praktyczne narzędzia i techniki, które pomagają w obniżeniu poziomu stresu i wypalenia. • praktyczne porady – sposoby na codzienne dbanie o siebie, które mogą zapobiegać wypaleniu. • konsekwencje braku rozładowania napięcia – jak ignorowanie potrzeby odpoczynku może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i zawodowych.

PODSUMOWANIE:

- **dyskusja podsumowująca,**
- **fotoprotokół** - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas zajęć. Zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań realizowanych podczas zajęć,
- w razie dodatkowych pytań po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trenerka jest do dyspozycji** uczestników i udziela indywidualnych informacji zwrotnych.

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Czas trwania szkolenia:	1 dzień szkoleniowy – 9:00-16:00
Liczebność grupy:	3 - 5 osób
Termin:	17.07.2025 r.
Miejsce:	Siedziba firmy OPEN, ul. Serbska 6a/1, 61-696 Poznań
Cena:	990 PLN +23% VAT
Wartość obejmuje:	<ul style="list-style-type: none"> • diagnozę potrzeb w formie ankiety online skierowanej do uczestników przed szkoleniem, • przeprowadzenie zajęć przez trenerkę z wieloletnim doświadczeniem w zawodzie, • prowadzenie szkolenia w formie warsztatowej – ćwiczenia –> wnioski, • materiały drukowane i elektroniczne będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie szkolenia, • fotoprotokół - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań realizowanych podczas zajęć, • po zakończeniu szkolenia trenerka jest do dyspozycji w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników, • imienny certyfikat ukończenia szkolenia, • podczas szkolenia zapewniony jest catering (lunch i przerwy kawowe).
Płatność:	Fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy dzień po realizacji z terminem płatności 7 dni.

Zapraszam do kontaktu:

Julita Gotkowicz- Żok

tel. 881 036 989

julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
(kliknij w ikonę poniżej):



CO NAS WYRÓŻNIA:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy to doświadczeni praktycy, którzy gwarantują najwyższy poziom merytoryczny i jakość prowadzonych zajęć.
- ✓ **Elastyczność programu** – treści szkoleniowe są dostosowywane do potrzeb uczestników na podstawie wypełnionych wcześniej ankiet, dzięki czemu szkolenie jest w pełni dopasowane do oczekiwań.
- ✓ **Kameralne grupy szkoleniowe** – pracujemy w małych grupach (3–5 osób), co umożliwia każdemu uczestnikowi aktywny udział w ćwiczeniach i otrzymanie indywidualnej informacji zwrotnej.
- ✓ **Praktyczny charakter szkolenia** – podczas warsztatów koncentrujemy się na ćwiczeniach i analizie realnych sytuacji zawodowych, co zapewnia natychmiastowe zastosowanie zdobytej wiedzy.
- ✓ **Wygodny dostęp do materiałów** – wszyscy uczestnicy otrzymują dostęp do materiałów szkoleniowych za pośrednictwem naszej platformy online „Strefa Klienta OPEN”.
- ✓ **Dogodne warunki płatności** – fakturę za szkolenie wystawiamy w dniu realizacji z 7-dniowym terminem płatności.
- ✓ **Certyfikowana jakość** – nasza firma posiada certyfikat jakości Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych Polskiej Izby Firm Szkoleniowych SUS 2.0.
- ✓ **Doświadczenie firmy** – posiadamy bogate doświadczenie w realizacji projektów szkoleniowych dla różnych organizacji, od MŚP po międzynarodowe korporacje. Poniżej przedstawiamy wybranych stałych Klientów.



PEŁNA OFERTA NASZEJ FIRMY:



PROJEKTY ROZWOJOWE



DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ
I FUNKCJONOWANIE ORGANIZACJI



BADANIA, DIAGNOSTYKA, AUDYTY



COACHING I KONSULTACJE



WARSZTATY DLA ZESPOŁÓW



SZKOLENIA ZAMKNIĘTE



WELLBEING



DZIAŁANIA ONLINE