

PROGRAM SZKOLENIA:

Wypalenie zawodowe oraz przeciwdziałanie temu zjawisku w środowisku pracowników pomocy społecznej

07.45 – 08.00	Rejestracja uczestników szkolenia
08.00-09.30	Kwestie organizacyjne: otwarcie szkolenia, ustalenie zasad współpracy, omówienie programu szkolenia, analiza potrzeb szkoleniowych uczestników. Przeprowadzenie pretestu – spełnienie wymogów związanych z realizacją projektu. Charakterystyka zjawiska wypalenia zawodowego. Zagrożenia i wyzwania w pracy „pomagacza”. Czynniki wpływające na wypalenie zawodowe. Wtórna trauma/trauma pośrednia - kiedy trauma innych staje się naszą?
09.30-09.45	Przerwa kawowa
09.45- 12.00	Analiza sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Wprowadzenie do tematu rezyliencji. Samoregulacja, a koregulacja w pracy z drugim człowiekiem - rola neuronów lustrzanych w równoważeniu napięć. Budowanie zasobów psychicznych i odporności na stres Ćwiczenia relaksacyjne. Praca z oddechem, wizualizacja.
12.00-12.30	Przerwa obiadowa
12.30-14.00	Ćwiczenia relaksacyjne. Praca z oddechem, wizualizacja. Wybrane metody pracy z ciałem • Podstawy teorii poliwalgalnej – układ nerwowy a stres • Ćwiczenia oddechowe wspierające regulację napięcia • Trening Jacobsona; • Trening autogenny Schultza.
14.00-14.15	Przerwa kawowa
14.15– 15.00	Rozwój osobisty i zawodowy jako element profilaktyki wypalenia • planowanie celów i ich operacjonalizacja. • Utrzymywanie zaangażowania i motywacji do pracy w kontekście niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. • Wzmacnianie poczucia sensu pracy i dbanie o własne zasoby psychiczne Przeprowadzenie posttestu – spełnienie wymogów związanych z realizacją projektu. Sesja podsumowująca szkolenie, ewaluacja.

Realizacja: 08.00 – 15.00

Miejsce: ul. Modelarska 10. Katowice

Prowadząca: Magdalena Skwarek



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

