

PROGRAM SZKOLENIA:

Konstruktywne metody redukcji stresu i obciążenia psychicznego pracowników służb społecznych.

Na szkoleniu podejmowane będą zagadnienia dotyczące: źródeł stresu, funkcjonowania w warunkach stresogennych, konstruktywnych metod redukcji stresu i obciążenia psychicznego pracowników służb społecznych. Szkolenie ma charakter warsztatowy.

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. Ćwiczenia wprowadzające. Dlaczego się stresujemy? - koncepcja stresu i jego rodzaje. Dlaczego każdy z nas inaczej odczuwa stres? Jak temperament wpływa na stres i radzenie sobie z nim? – kwestionariusz temperamentu. Stres w miejscu pracy oraz jego wpływ na funkcjonowanie pracownika. Stres zawodowy w zawodach pomocowych.
09.30-09.45	Przerwa kawowa
09.45-12.00	Czynniki zwiększające poziom stresu w pracy pracownika pomocy i integracji społecznej. Czym jest Paradoks Szympansa? - zarządzanie swoimi emocjami jako metoda radzenia sobie ze stresem. Trening autogenny – ćwiczenia praktyczne. Work-life balance a stres.
12.00-12.30	Przerwa obiadowa
12.30-14.00	Zachowanie w sytuacjach stresogennych, analiza przebiegu zdarzeń i komunikacji z partnerami współpracy (klientami, współpracownikami, przełożonymi itp.).
14.00-14.15	Przerwa kawowa
14.15-15.00	Budowanie odporności psychicznej – praca na stresotwórczych przekonaniach, techniki radzenia sobie ze stresem. Przeprowadzenie posttestu – spełnienie wymogów związanych z realizacją projektu. Sesja podsumowująca szkolenie, ewaluacja.

Realizacja: 08.00 – 15.00

Miejsce: ul. Modelarska 10. Katowice, sala 014.

Prowadząca: Kathrin Gerlic - psycholog

