

PROGRAM SZKOLENIA:
Wypalenie zawodowe oraz przeciwdziałanie temu zjawisku w środowisku pracowników pomocy społecznej

07.45 - 08.15	Rejestracja uczestników szkolenia
08.15-09.45	<p>Kwestie organizacyjne: otwarcie szkolenia, ustalenie zasad współpracy, omówienie programu szkolenia, analiza potrzeb szkoleniowych uczestników. Przeprowadzenie pretestu – spełnienie wymogów związanych z realizacją projektu.</p> <p>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?</p>
09.45-10.00	Przerwa kawowa
10.00-12.15	<p>Analiza sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.</p> <p>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</p> <p>Ćwiczenia relaksacyjne. Praca z oddechem, wizualizacja.</p>
12.15-12.45	Przerwa obiadowa
12.45-14.15	<p>Ćwiczenia relaksacyjne. Praca z oddechem, wizualizacja. Wybrane metody pracy z ciałem. Podstawy teorii poliwalgalnej – układ nerwowy a stres.</p> <p>Ćwiczenia oddechowe wspierające regulację napięcia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trening Jacobsona; • Trening autogenny Schultza.
14.15-14.30	Przerwa kawowa
14.30-15.15	<p>Rozwój osobisty i zawodowy jako element profilaktyki wypalenia</p> <p>Planowanie celów i ich operacjonalizacja.</p> <p>Utrzymywanie zaangażowania i motywacji do pracy w kontekście niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Wzmacnianie poczucia sensu pracy i dbanie o własne zasoby psychiczne</p> <p>Przeprowadzenie posttestu – spełnienie wymogów związanych z realizacją projektu. Sesja podsumowująca szkolenie, ewaluacja.</p>

Realizacja: 08.15 – 15.15

Miejsce: ul. Modelarska 10. Katowice

Prowadząca: Magdalena Skwarek



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

