

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 - 08.15	Rejestracja uczestników szkolenia
08.15-09.45	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.
09.45-10.00	Przerwa kawowa
10.00-12.15	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.
12.15-12.45	Przerwa obiadowa
12.45-14.15	Zachowanie w sytuacjach stresogennych, analiza przebiegu zdarzeń i komunikacji z partnerami współpracy (klientami, współpracownikami, przełożonymi itp.).
14.15-14.30	Przerwa kawowa
14.30-15.15	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: 08.15 – 15.15

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

Prowadząca: Kathrin Gerlic – psycholog

