

Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w sytuacjach zawodowych. Szkolenie Premium dla kierowników zespołów. CEM

Program

Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego jest jednym z jedenastu szkoleń menedżerskich stanowiących cykl [Certyfikatu Efektywnego Menedżera \(CEM\)](#).

Szkolenie rozpoczyna się około godziny 17.00 w dniu 11 września i kończy około 13:30 w dniu 13 września. (SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM uczestnicy otrzymają wraz z potwierdzeniem organizacji szkolenia)

Celem szkolenia jest rozwijanie umiejętności z zakresu efektywnego radzenia sobie z sytuacjami stresowymi w pracy zawodowej oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu u siebie i podwładnych.

PROGRAM SZKOLENIA

DZIEŃ I (11 września 2022 r.)

15:00 - zakwaterowanie, obiad

17:00 - powitanie uczestników szkolenia, pierwsza część szkolenia - obecność obowiązkowa,

19:00 - kolacja

DZIEŃ II i III (12-13 września 2022 r.)

1. **Anatomia stresu – im więcej wiem, tym sprawniej działam i efektywniej realizuję swoje zadania pod presją towarzyszącego mi stresu:**
 - a. teoria stresu,
 - b. stres mobilizujący i zaburzący,
 - c. symptomy ostrzegawcze stresu.
2. **Sytuacje stresogenne w pracy kierownika:**
 - a. autodiagnoza własnego stylu radzenia sobie ze stresem,
 - b. uświadomienie sobie czynników ryzyka,
 - c. identyfikacja 10 najczęściej występujących stresorów w pracy kierownika,
 - d. konsekwencje krótkotrwałego i długotrwałego doświadczenia stresu,
 - e. ocena własnej sytuacji w kontekście zagrożeń i zasobów w walce ze stresem.
3. **Techniki relaksacyjne obniżające stan napięcia wewnętrznego:**
 - a. konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem: reakcje ucieczkowe, uspokajanie się, rozwiązywanie sytuacji trudnych oraz profilaktyka,
 - b. przeciwiczenie efektywnych technik i działań zaradczych na trzech poziomach funkcjonowania człowieka: ciała, emocji oraz myśli (wizualizacje, relaksacje, techniki oddechowe, metoda błyskawiczna oparta na Treningu Jacobsona, praca z przekonaniem ograniczającym, technika behawioralno-poznawcza),
 - c. omówienie refleksji związanych z poszczególnymi ćwiczeniami.
4. **Profilaktyka wypalenia zawodowego u siebie i podwładnych:**
 - a. etapy wypalenia zawodowego,
 - b. jak rozpoznać wypalenie zawodowe u pracownika?
 - c. zapobieganie wypaleniu zawodowemu u siebie i podwładnych.
5. **Rozwiązywanie konfliktów w zespołach pracowniczych jako działanie zapobiegające wypaleniu zawodowemu u podwładnych:**
 - a. style reakcji w sytuacjach konfliktowych,
 - b. procedura rozwiązywania konfliktu w zespole.
6. **Podsumowanie szkolenia:**
 - a. jak współpracować z podwładnymi, aby nie podwyższać poziomu ich stresu i zapobiegać wypaleniu zawodowemu?
 - b. zaplanowanie wykorzystania nowo nabytych umiejętności w celu przeciwdziałania rutynowości i profilaktyki

- wypalenia zawodowego,
- c. dekalog radzenia sobie ze stresem i wzbudzania motywacji wewnętrznej.

Informacja o szkoleniu

Prowadzący

Zajęcia prowadzi **Beata Janiczek-Krotowska** – psycholog i certyfikowany trener. Posiada ponad 17-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla uczelni m.in. Politechniki Warszawskiej, Akademii Górniczo-Hutniczej, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Collegium Medicum UJ, Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Politechniki Łódzkiej, Uniwersytetu Łódzkiego, Politechniki Wrocławskiej, Uniwersytetu Gdańskiego, Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, Akademii Leona Koźmińskiego oraz Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Poza specjalizacją trenerską ukończyła moduły specjalizacyjne z zakresu psychologii klinicznej, psychoterapii zaburzeń nerwicowych, psychoterapii uzależnień, psychopatologii oraz postępowania z pacjentem chorym psychicznie. Odbyła również staże w warszawskich szpitalach na oddziałach psychiatrycznych. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Termin i miejsce

Lokalizacja	Gdańsk, ul. Toruńska 12, 80-747
Termin	2022-09-11 - 2022-09-13
Godziny	09:00:00 - 16:00:00
Cena za osobę	2600.00 PLN netto, 3198.00 PLN brutto

Cena zawiera

Zgłoszenia przyjmujemy tylko do 12 sierpnia 2022 r.

Szkolenie obędzie się w malowniczo położonym [4-gwiazdkowym Hotelu Almond w Gdańsku](#)

Cena zawiera:

- udział w szkoleniu,
- materiały szkoleniowe i Certyfikat ukończenia szkolenia,
- indywidualne konsultacje z Trenerem,
- pełne wyżywienie (2 śniadania, 3 obiady, 2 kolacje, całodzienny serwis kawowy),
- dwa noclegi (2 doby, tj. 11-13.09.) w komfortowych pokojach **zakwaterowanie w pokojach 1-osobowych ze śniadaniem**,
- zwiedzanie miasta z przewodnikiem.

Hotel oferuje:

- dostęp do basenu krytego,
- dostęp do sauny parowej i suchej,
- dostęp do jacuzzi.

Istnieje możliwość udziału w szkoleniu bez zakwaterowania, wówczas cena wynosi: 1800 zł.

Cena bez zakwaterowania zawiera: udział w szkoleniu, materiały szkoleniowe, Certyfikat, wyżywienie w czasie szkolenia (obiady, kolacje, serwis kawowy) oraz konsultacje z Trenerem.

*szkolenia finansowane ze środków publicznych są zwolnione z podatku VAT. W przypadku uczelni niepublicznych do ceny należy doliczyć 23% VAT.

Warunki uczestnictwa

[Link do rejestracji na szkolenie](#)

-

Warunki uczestnictwa

- Wypełnienie **Formularza rejestracyjnego** jest równoznaczne ze zgłoszeniem i akceptacją [Regulaminu](#).
- W ciągu 24 godzin wyślemy Państwu wiadomość z potwierdzeniem przyjęcia zgłoszenia.
- W przypadku braku takiej wiadomości, prosimy o kontakt z Biurem Obsługi Klienta.
- Najpóźniej na 14 dni przed szkoleniem otrzymają Państwo potwierdzenie organizacji szkolenia na adres e-mail podany w formularzu.
- Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest dokonanie wpłaty na konto organizatora na podstawie otrzymanej faktury pro forma.
- Numer rachunku bankowego: **mBank 88 1140 2004 0000 3302 7511 5949**



Zeskanuj kod smartfonem, dzięki temu będziesz mógł oznaczyć miejsce szkolenia na mapie oraz dodać wydarzenie do kalendarza. (Na telefony z systemem Android polecamy program Google Calendar lub QR Droid Private)