

5. Profilaktyka wypalenia zawodowego z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi

CZAS TRWANIA: 2 dni – łącznie 10 godzin lekcyjnych

Ilość osób w grupie: max 30

Ilość szkoleń: 1

Termin: **21 i 22 października 2019 w godz. 16.30 – 20.15**

Ostateczny termin zgłoszeń: **17 października 2019 r.**

Rezerwacja miejsca na szkoleniu następuje poprzez przesłanie **ankiety** na adres: wss@um.wroc.pl lub jej dostarczenie na adres:

**Wydział Partycypacji Społecznej
ul. G. Zapolskiej 4, Wrocław
pok. 120 (tel. 71-777-93-70)**

KOSZT: BEZPŁATNE

O zakwalifikowaniu na szkolenie zainteresowani zostaną powiadomieni indywidualnie telefonicznie lub na podany adres e-mail.

PROGRAM:

1. Czym jest a czym nie jest wypalenie zawodowe - etapy: symptomy; uwarunkowania.

- a) Diagnoza swojego stanu energii w sytuacjach zawodowych.
- b) Obserwacja, samoobserwacja, informacja zwrotna jako narzędzia odczytywania tego, co się ze mną dzieje.
- c) Budowanie uważności na sygnały z ciała, emocji w sytuacjach stresowych.

2. Jak przeciwdziałać temu zjawisku: perspektywa krótko i długoterminowa.

- a) Planowanie czasu, zasobów osobistych bieżącego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
- b) Komunikat ja, diagnoza własnych potrzeb, asertywne stawianie granic, metoda P. Butler.

3. Metody i techniki neutralizacji stresu zawodowego.

- a) Techniki ekspresywne i impresywne radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
- b) Zebranie doświadczeń uczestników.

4. Praca nad wybranymi technikami relaksacji i autoregulacji (TRE, wizualizacja, trening autogeny).

- a) Prezentacja i praktyczne zastosowanie metod.
- b) Możliwości i granice wybranych metod.

5. Praca w grupie nad wybranymi z życia zawodowego uczestników sytuacjami w celu uniknięcia „bur out syndrome”.