

## *„Wypalenie zawodowe – jak sobie z nim radzić?”*

### *Opis szkolenia:*

Szkolenie skierowane jest do osób od wielu lat pracujących w małych lub dużych firmach międzynarodowych, często na odpowiedzialnych stanowiskach, które czują się zmęczone codziennymi obowiązkami związanymi z pracą oraz czują, że zawodowo ugrzęzły w miejscu i nie widzą szans na dalszy rozwój biznesowy oraz osobisty.

Cały kurs oparty jest na zbieranej przez lata wiedzy oraz sprawdzonych sposobach radzenia sobie w podobnej sytuacji. Szkolenie pomoże Ci zrozumieć nie tylko przyczyny wypalenia zawodowego, które w przyszłości możesz wyeliminować bądź zminimalizować, ale również własne nastawienie pod względem rozumienia mechanizmów emocjonalnych (uzależnienia, apatia, ogólne zrezygnowanie) i symptomów psychosomatycznych (choroby, różnego rodzaju bóle, etc.).

Dzięki szkoleniu poznasz sprawdzone techniki radzenia sobie z wypaleniem zawodowym oraz konkretne kroki - od czego zacząć, aby sobie pomóc. Kurs zawiera również elementy rozwoju osobistego, dzięki którym nauczysz się jak zacząć dbać o siebie, tak aby wzmacniać swoją energię zawodową i życiową oraz aby podejmować działania z poczuciem sensu i jasno sprecyzowaną wizją celu.

Na szkoleniu dowiesz się również, jak nie pomylić zjawiska wypalenia z brakiem organizacji pracy, prokrastynacją czy klasycznym ‘nie chcę mi się’.

**Cele szkolenia to:** uświadomienie wagi problemu, zrozumienie przyczyn wypalenia zawodowego, zdobycie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie z tym zjawiskiem, zwiększenie pewności siebie i wiary we własne siły, przećwiczenie podstaw asertywności oraz sposobów komunikowania swoich potrzeb, ustalenie priorytetów zawodowych oraz życiowych, umiejętność znajdowania równowagi między pracą a życiem prywatnym.

### *Uzyskane umiejętności:*

Uczestnik po szkoleniu potrafi:

- Rozpoznać u siebie objawy wypalenia zawodowego
- Wie jakie są etapy wypalenia
- Potrafi zrozumieć jego przyczyny i uniknąć podobnej sytuacji w przyszłości
- Zna skuteczne techniki radzenia sobie ze skutkami wypalenia zawodowego
- Dzięki zdobytej wiedzy wie jak nie popaść w chroniczny, destrukcyjny stres
- Wie, gdzie szukać pomocy
- Wie jak chronić siebie i swoją energię zawodową
- Zna i przećwiczył podstawy asertywności oraz komunikowania swoich potrzeb

### *Program szkolenia:*

#### **1. Czym jest wypalenie zawodowe i jakie są jego etapy?**

- Definicja wypalenia zawodowego
- Jak je wykryć?
- Etapy wypalenia zawodowego od fazy miesiąca miodowego po fazę wypalenia nawykowego

#### **2. Kiedy najczęściej zaczyna się wypalenie zawodowe i kto jest na nie szczególnie narażony?**

- Omówienie statystycznych sytuacji
- Jak to wygląda w praktyce?
- Analiza własnej sytuacji zawodowej

#### **3. Przyczyny wypalenia zawodowego**

- Zrozumienie oraz analiza przyczyn wypalenia
- Analogia do własnej drogi zawodowej

#### 4. Skutki wypalenia zawodowego

- Negatywny wpływ wypalenia na zdrowie fizyczne i psychiczne
- Czym jest chroniczny stres i do czego prowadzi?
- Dlaczego nie mogę utrzymać relacji interpersonalnych?

#### 5. Techniki radzenia sobie z wypaleniem zawodowym

- Ustalenie priorytetów i umiejętność planowania wyzwań zawodowych
- Umiejętność delegowania zadań
- Elementy asertywności oraz komunikowania własnych potrzeb
- Ustalenie nadrzędnych wartości życiowych
- Jak zdobyć równowagę między pracą a życiem prywatnym

#### 6. Jak mogę sobie pomóc i od czego zacząć?

- Czy w ogóle mogę pomóc sobie sam/a?
- Gdzie szukać pomocy, kiedy sam/a nie znajduję wyjścia?

### *Metodologia:*

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- mini wykłady w Power Point
- dyskusja na forum
- burza mózgów
- dobrowolna analiza konkretnych przypadków
- Q&A
- mini filmiki szkoleniowe

#### ***Informacje organizacyjne:***

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia