

TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I WYPALENIEM ZAWODOWYM

CZAS TRWANIA SZKOLENIA – 2 dni (16 godzin szkoleniowych, 1 godzina szkoleniowa = 45 minut)

Stres w miejscu pracy jest wynikiem przeciążenia fizycznego, a przede wszystkim psychicznego. W konsekwencji prowadzi on do powstania wypalenia zawodowego. Na wypalenie najbardziej narażone są osoby pracujące w zawodach wymagających intensywnych kontaktów interpersonalnych.

W obecnych realiach pracownik nie powinien pozostawać sam ze swoimi problemami. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu leży w kwestii zarówno pracodawcy, jak i pracownika. Proponowane szkolenie ma na celu nie tylko poszerzenie świadomości z zakresu problematyki stresu i wypalenia zawodowego, ale przede wszystkim zapoznanie uczestników z technikami ich neutralizacji.

CEL SZKOLENIA

Celem szkolenia jest podniesienie przez uczestników w okresie trwania szkolenia umiejętności z zakresu technik neutralizujących stres i wypalenie zawodowe.

PROGRAM SZKOLENIA

Stres – czym jest?

- Pojęcie stresu według popularnych koncepcji: Seyle, Lazarus, Hobfoll, Holmes
- Poziom odczuwanego stresu – autoanaliza
- Etapy reakcji stresowej jako procesu
- Źródła stresu w życiu zawodowym i prywatnym tzw. Stresory, Skala Holmesa, Ray'a
- Pozytywne aspekty stresu – rodzaje stresu
- Objawy fizyczne i psychiczne stresu
- Skutki stresu chronicznego

Mechanizm powstawania stresu

- Stres jako interpretacja sytuacji a nie sytuacja
- Objawy stresu, czyli po czym poznać, że jesteśmy pod wpływem stresu?
- Typowe reakcje na stres, czyli jak funkcjonujemy w trudnych sytuacjach?
- Sposoby zapobiegania – by stres nie nastąpił lub był łagodniejszy
- Rozpoznawanie oraz kontrola emocji w sytuacjach zawodowych wywołujących napięcie i stres

Rola stresu w życiu

- Pozytywne aspekty stresu – eustres
- Metody oswojania stresu
- Osobowość a radzenie sobie ze stresem
- Moje mocne i słabe strony
- Poczucie kontroli wewnętrznej

Techniki relaksacyjne

- Trening relaksacyjny Jacobsona
- Wizualizacja
- Muzykoterapia
- Siła oddechu
- Sport

Stres pod kontrolą

- Proste działania mające na celu eliminację stresu

Moje typowe reakcje na stres – kiedy i jak się stresuję?

- Kwestionariusze i testy do autodiagnozy

Metody długofalowego radzenia sobie ze stresem

- Rozpoznawanie emocji własnych i innych ludzi
- Co daje świadomość emocji?
- Dlaczego nie dostrzegamy emocji innych, nawet jeśli jesteśmy empatyczni?
- Inteligencja emocjonalna i jej wymiary
- Wpływ myśli na nasze emocje

Narzędzia tworzenia równowagi- Work-Life-Balance

- Równowaga – czym jest w moim życiu?
- Czy równowaga ma dziś znaczenie?
- Moja definicja życia
- Czy znam swój program na życie? – istota stawiania celów oraz ich rodzaje
- Moje nastawienie wobec wyzwań i zmian – autoanaliza osobowości

Konsekwencje przewlekłego stresu

- Konsekwencje długotrwałego stresu
- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Autodiagnoza pod kątem zagrożeń indywidualnych

Sposoby zapobiegania i radzenia sobie z emocjami i stresem

- Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem
- Sposoby wypierania emocji (racjonalizacja, projekcja, stłumienie, przemieszczenie itp.)
- Tłumienie a transformowanie emocji
- Sytuacja wewnętrzna a sytuacja zewnętrzna
- Zarządzanie emocjami w sytuacjach trudnych, czyli jak radzić sobie ze złością i innymi silnymi emocjami?
- Techniki relaksacyjne
- Wpływ kondycji psychofizycznej, czyli jak zadbać o siebie?

Zjawisko wypalenia zawodowego i jego charakterystyka

- Obraz wypalenia zawodowego i jego skutki dla osób pracujących z ludźmi
- Na czym polega syndrom wypalenia zawodowego?

Etapy wypalenia

- 1 etap: „miesiąc miodowy”
- 2 etap: przebudzenie
- 3 etap: szorstkość
- 4 etap: wypalenie pełnoobjawowe
- 5 etap: odradzanie się

Przyczyny pojawienia się syndromu wypalenia zawodowego

- 3 grupy przyczyn wypalenia
- Specyfika pracy, warunki i organizacja pracy sprzyjające wypaleniu
- Oczekiwania społeczne
- Chroniczny stres jako główna przyczyna wypalenia
- Czynniki indywidualne: zachowania, przekonania, emocje

Osobowość a wypalenie

- Schematy myślenia o sobie i rzeczywistości sprzyjające wypaleniu
- Metody zapobiegania wypaleniu zawodowemu
- „Terapia wypalenia”