

**HARMONOGRAM**

**Szkolenia: „Syndrom wypalenia zawodowego pracowników socjalnych”**

**Miejsce: *Stare Kino Cinema Residence, Łódź, ul.Piotrkowska 120***

**Termin: *17.10. 2023 r.,*** *godz. 8.30 – 15.00*

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30 – 10.30 | CZĘŚĆ I      1. Wypalenie zawodowe jako ryzyko dla zdrowia psychicznego pracowników socjalnych. Model przyczyny - objawy - skutki.      2. Jak Feniks z popiołów - jak rozpoznać i przerwać cykl wypalenia zawodowego?      3. Wyzwalacze napięcia – jak wykorzystać zasoby osobiste i wsparcie społeczne w radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami w pracy?      4.Profilaktyka wypalenia zawodowego. |
| 10.30 – 10.45 | Przerwa |
| 10.45 – 12.45 | CZĘŚĆ II      5. Dziesięć zdrowych sposobów obniżania napięcia powodowanego stresem.      6. Jak planować działania w zespole i dbać o efektywną komunikację? Jak tworzyć wspierające środowisko pracy? |
| 12.45 – 13.00 | Przerwa |
| 13.00 – 15.00 | CZĘŚĆ III      7. Psychoedukacja i rozwój osobisty – jak wykorzystywać profesjonalną pomoc i rozwijać własne kompetencje?      8.Dziesięć zasad zdrowego stylu pracy. Jakie nawyki przekładają się na skuteczne działanie i profilaktykę wypalenia w codziennej pracy? Uważność i samoświadomość.      9. Rola odpoczynku, pasji i satysfakcjonujących relacji w budowaniu work - life balance. |

Prowadząca szkolenie: Ewa Ambroziak - coach, psycholog dorosłych, psycholog pracy.

