

# **Szkolenie pn. Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu specjalistów realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej oraz przeciwdziałania uzależnieniom**

Szkolenie dla służb i przedstawicieli podmiotów realizujących działania z zakresu przeciwdziałania przemocy.

Zbuduj odporność - działaj aby się nie wypalić!

Dzięki proponowanemu szkoleniu wykładowo - warsztatowemu dowiedzie się Państwo jak wypalenie zawodowe wpływa na reakcje w życiu zawodowym i osobistym. Poszerzycie swoją wiedzę na temat koncepcji i skali wypalenia zawodowego, zwiększycie swoją świadomość znaczenia prewencji tego zjawiska, poznacie dobre praktyki związane z przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu.

Program szkolenia skupia się na zrozumieniu i zarządzaniu stresem w miejscu pracy, oferując praktyczne techniki poprawy jakości życia zawodowego:

- co powoduje stres i jak różne osobowości reagują na niego,
- fizjologię stresu,
- jak radzić sobie z krótkotrwałym i długotrwałym stresem,
- odruchowe reakcje na stres, jak nimi zarządzać,
- radzenie sobie ze stresem, omijając szkodliwe mity,
- praktyczne techniki poprawy jakości życia w pracy, zmiana niekorzystnych nawyków i redukcja stresu poprzez lepszą organizację pracy.

**Szkolenie jest bezpłatne, odbędzie się w powiecie tomaszowskim, w gminie Tomaszów Mazowiecki, w dniach 18 - 19.12.2024 r.**

Na szkolenie należy zapisać się poprzez formularz zgłoszeniowy **do dnia 16 grudnia 2024 r.**  
<https://www.webankieta.pl/ankieta/1397995/zarzadzanie-stresem-i-przeciwdzialanie-wypaleniuzawodowemu-18-i-19-grudnia-2024-r.html>

W razie pytań prosimy o kontakt z p. Barbarą Dziekońską - nr tel. 42 203 48 42.