



Harmonogram szkolenia*

„Odporność psychiczna - jak radzić sobie i zarządzać emocjami w trudnych sytuacjach związanych z wypaleniem zawodowym, stresem oraz wyczerpaniem emocjonalnym spowodowanym obciążeniem pracą?”

Terminy:

1-3.04.2025 r.

14-16.04.2025 r.

Miejsce: **Hotel Albatros w Serwach, Serwy 18.**

I DZIEŃ SZKOLENIA

- 9.30 - 10.00 **Zakwaterowanie**
- 10.00 - 12.00 Wprowadzenie do szkolenia.
Zarządzanie kompetencjami (wiedza, umiejętności i postawy).
Czym jest wypalenie zawodowe.
Źródła wypalenia zawodowego.
- 12.00 - 12.15 **Przerwa kawowa**
- 12.15 - 14.30 Co ulega wypaleniu.
Stadia wypalenia.
Pracoholizm a wypalenie.
- 14.30 - 15.15 **Przerwa obiadowa**
- 15.15 - 16.45 Jak przeciwdziałać wypaleniu.
Jak tworzyć środowisko pracy, by wspierać odporność psychiczną.
Zasady komunikacji interpersonalnej tworzenie dobrego klimatu w pracy.
Szczęście w pracy. Budowanie motywacji do dalszej pracy.
- 16.45 - 17.00 Podsumowanie
- 18.00 **Kolacja**

II DZIEŃ SZKOLENIA

- 9.00 - 11.00 Stres i wyczerpanie emocjonalne.
Rodzaje i fazy stresu.
Zarządzanie stresem –symptomy i konstruktywne działanie.
- 11.00 - 11.15 **Przerwa kawowa**
- 11.15 - 13.30 Techniki zarządzania stresem.
Wyczerpanie emocjonalne.
- 13.30 - 14.15 **Przerwa obiadowa**
- 14.15 - 15.45 Zarządzanie negatywnymi emocjami.
Budowanie odporności emocjonalnej na stres.
Skuteczne sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.
- 15.45 - 16.00 Podsumowanie
- 18.00 **Kolacja**



III DZIEŃ SZKOLENIA

- 9.00 - 11.00 Zarządzanie emocjami w sytuacjach trudnych.
Konflikty jako źródło sytuacji trudnych.
Skuteczne sposoby radzenia sobie z konfliktami.
- 11.00 - 11.15 **Przerwa kawowa**
- 11.15 - 13.30 Rozwijanie inteligencji emocjonalnej.
Sposoby na lepsze rozumienie siebie i innych.
Samoregulacja własnych emocji - opanowanie i praca nad emocjami.
- 13.30 - 14.15 **Przerwa obiadowa**
- 14.15 - 15.15 Budowanie zespołu i istnienie prawdziwego zespołu gwarancją dobrych relacji.
Budowanie satysfakcjonujących relacji w sytuacjach trudnych.
- 15.15 - 16.00 Podsumowanie szkolenia. Zakończenie
- 16.00 - 16.15 **Wykwaterowanie**

* harmonogram szkolenia może ulec zmianie

Opracował: Mirosław Serbinowicz