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

**Termin:**

**12-14.05.2025 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**