

## Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Szkolenie z przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu może być pomocne zarówno dla pracowników jak i pracodawców w kwestii rozpoznania wypalenia zawodowego, radzenia sobie ze stresem, budowania odporności psychicznej czy zwiększenia świadomości organizacyjnej.

PROGRAM:

### **1. Zjawisko wypalenia zawodowego**

- pojęcie
- koncepcje wypalenia zawodowego
- przyczyny wypalenia zawodowego

### **2. Wypalenie zawodowe a stres**

- różnice
- podobieństwa

### **3. Identyfikacja wypalenia zawodowego**

- autodiagnoza (ćwiczenie)
- rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych
- działania w przypadku wypalenia zawodowego

### **4. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu**

- zdrowy styl życia
- równowaga w pracy i życiu osobistym

### **5. Sposoby radzenia sobie ze zjawiskiem wypalenia zawodowego**

- wybrane metody samoregulacji

### **6. Techniki pracy ze stresem**

### **7. Podsumowanie**