



AKADEMIA LIDERÓW DIALOGU FUNDACJI AGERE AUDE
FUNDACJA WIEDZY I DIALOGU SPOŁECZNEGO AGERE AUDE, UL. ŻOŁNIERZY WRZEŚNIA 73/6, 41-500 CHORZÓW, WWW.AGEREAUDE.PL

AGENDA SZKOLENIA Z ZAKRESU KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO

Zajęcia realizowane w ramach projektu „Akademia Liderów Dialogu Fundacji Agere Aude”
nr projektu POWR.01.04.00-IP.03-00-001/18
WSPÓŁFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO
FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

27 lutego 2020r.
(Katowice, ul. Jordana 18)

27 lutego 2020 r.

8.00-9.30	Wprowadzenie. Pretest. Zjawisko stresu i jego dynamika – Pozytywne i negatywne następstwa jego występowania . Czynniki osobowościowe podatności na stres. Stresory – badanie na skali zmian w życiu.
9.30-9.40	PRZERWA
9.40 -11.10	Zjawisko wypalenia zawodowego. Stres a wypalenie zawodowe. Proces wypalenia zawodowego. Czynniki wypalenia zawodowego. Symptomy wypalenia zawodowego. Skutki wypalenia zawodowego
11.10-11.20	PRZERWA
11.20-13.10	Jak poradzić sobie ze stresem poprzez pracę z myślami. Badanie własnego poziomu samooceny i stresu. Stopień odczuwania stresu .
13.10-13.50	PRZERWA OBIADOWA
13.50-15.20	Jak poradzić sobie ze stresem poprzez techniki behawioralne. Relaksacja – praca z ciałem. Ja i moje ciało (ćwiczenia). Obserwacja ciała. Oddech relaksacyjny.
15.20-15.30	PRZERWA
15.30-16.00	Podsumowanie szkolenia. Posttest.