

„Projekt systemowy DOPS w zakresie podnoszenia kwalifikacji kadromocy i integracji społecznej” jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego - Priorytet VII, Działanie 7.1, Poddziałanie 7.1.3.

Program szkolenia

„Rozwój osobisty – Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu pracowników pomocy społecznej”

01.12.2010 :: WenderEdu Business Center :: Wrocław, ul. Św. Józefa 1/3

02.12.2010 :: WenderEdu Business Center :: Wrocław, ul. Św. Józefa 1/3

Godzina	Nazwa	
8.30-9.00	Rejestracja uczestników szkolenia	
9.00-9.10	Rozpoczęcie szkolenia + informacje organizacyjne	
9.10-10.30	Szkolenie	1. Zjawisko wypalenia zawodowego i jego charakterystyka. 2. Etapy wypalenia. 3. Trzy grupy przyczyn wypalenia: indywidualne, interpersonalne, organizacyjne. 4. Warunki i organizacja pracy sprzyjające wypaleniu. 5. Chroniczny stres. 6. Czynniki wspomagające rozwój wypalenia.
10.30-10.45	Przerwa kawowa	
10.45-12.15	Szkolenie	7. Objawy wypalenia zawodowego. 8. O stresorach, czyli czynnikach stresogennych. 9. Trzy typy definicji stresu. 10. Osiem cech decydujących o zdrowiu. 11. Uwarunkowania odporności psychicznej. 12. Modyfikatory stresu.
12.15-12.45	Lunch	
12.45-14.15	Szkolenie	13. Objawy stresu. 14. Jak można zarządzać własnym stresem. 15. Wybrane techniki zarządzania stresem. 16. Wyobrażenia – wizualizacja. 17. Trening relaksacyjny – trening autogenny Schulza. 18. Trening relaksacyjny Jacobsa.
14-15-14.30	Przerwa kawowa	
14.30-15.50	Szkolenie	19. Koncepcja „Work-life balance”. Priorytety życiowe i realistyczne cele. 20. Metody zapobiegania wypaleniu zawodowemu. 21. Eliminacja źródeł stresu w środowisku pracy. 22. Rozwijanie w sobie indywidualnej odporności na stres wyzwalaający wypalenie zawodowe.
15.50-16.00	Szkolenie	Podsumowanie szkolenia, wypełnienie ankiet i wręczenie świadectw ukończenia szkolenia.

:: Dolnośląskie Centrum Psychoterapii ::

Dział
Usług Terapeutycznych

Dział
Szkoleń i Rozwoju

Dział
Rekrutacji i Selekcji

Dział
Consultingu HR

Adres: Sienkiewicza 116/4; 50-347 Wrocław :: Tel./Fax.: (71) 332 36 70, (71) 361 60 35

www.dcp.wroclaw.pl