

## PROGRAM SZKOLENIA:

### Wypalenie zawodowe oraz przeciwdziałanie temu zjawisku w środowisku pracowników pomocy społecznej

Program szkolenia odnosi się do zjawiska wypalenia zawodowego jako źródła obniżenia zaangażowania zawodowego pracowników systemu pomocy i integracji społecznej. Jego celem jest wzmocnienie mechanizmów przeciwdziałania wypaleniu oraz dbania przez pracowników o swój dobrostan. Szczegóły programu w agendzie szkolenia.

08.00 – 08.30	Rejestracja uczestników szkolenia
08.30-08:45	<b>Kwestie organizacyjne</b> Otwarcie szkolenia, ustalenie zasad współpracy, omówienie programu szkolenia, analiza potrzeb szkoleniowych uczestników. Przeprowadzenie pretestu – spełnienie wymogów związanych z realizacją projektu.
08:45-10:00	Charakterystyka zjawiska wypalenia zawodowego. Czynniki wpływające na wypalenie zawodowe.
10.00-10.10	<b>Przerwa kawowa</b>
10.10- 12.25	Analiza sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Rozwój osobisty i zawodowy – planowanie celów i ich operacjonalizacja. Ćwiczenia relaksacyjne. Praca z oddechem, wizualizacja.
12.25- 12.55	<b>Przerwa obiadowa</b>
12.55 -14.45	Utrzymywanie zaangażowania i motywacji do pracy w kontekście niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Przeprowadzenie posttestu – spełnienie wymogów związanych z realizacją projektu. Sesja podsumowująca szkolenie, ewaluacja.

**Realizacja:** 08.30 – 14.45

**Miejsce:** ul. Modelarska 10. Katowice

**Prowadząca:** Magdalena Skwarek

