

## PROGRAM SZKOLENIA:

### Konstruktywne metody redukcji stresu i obciążenia psychicznego pracowników służb społecznych.

Na szkoleniu podejmowane będą zagadnienia dotyczące: źródeł stresu, funkcjonowania w warunkach stresogennych, konstruktywnych metod redukcji stresu i obciążenia psychicznego pracowników służb społecznych. Szkolenie ma charakter warsztatowy.

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	Stres w miejscu pracy oraz jego wpływ na funkcjonowanie pracownika. Stres zawodowy w zawodach pomocowych.
10.00-10.10	<b>Przerwa kawowa</b>
10.10- 12.25	Czynniki zwiększające poziom stresu w pracy pracownika pomocy i integracji społecznej. Trening autogenny – ćwiczenia praktyczne. Work-life balance a stres.
12.25- 12.55	<b>Przerwa obiadowa</b>
12.55 – 14.45	Zachowanie w sytuacjach stresogennych, analiza przebiegu zdarzeń i komunikacji z partnerami współpracy (klientami, współpracownikami, przełożonymi itp.). Przeprowadzenie posttestu – spełnienie wymogów związanych z realizacją projektu. Sesja podsumowująca szkolenie, ewaluacja.

**Realizacja:** 08.30 – 14.45

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

**Prowadząca:** Kathrin Gerlic - psycholog

