

Temat: Jak pracować, aby się nie wypalić? O mądrej produktywności, sztuce odpoczynku i zarządzaniu energią osobistą

Termin: 07.11.2024 r. godz. 09:00 - 15:00

Prowadzący: mgr Bartosz Jakimiec, LL.M.

O szkoleniu: Szkolenie rozpocznie się od wprowadzenia w temat wypalenia zawodowego, gdzie uczestnicy poznają jego przyczyny oraz objawy, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Kolejne moduły skupią się na sposobach zapobiegania wypaleniu poprzez zarządzanie energią osobistą, w tym energią fizyczną, psychiczną i emocjonalną. Uczestnicy nauczą się, czym jest mądra produktywność oraz jak efektywnie odpoczywać, aby utrzymać wysoką efektywność. Następnie omówiona zostanie rola uważności w rozpoznawaniu i unikaniu wypalenia, a także praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem. Szkolenie zakończy się tworzeniem indywidualnego planu zarządzania energią, który pomoże wprowadzić zmiany i uniknąć wypalenia zawodowego. Szkolenie zakłada aktywny udział uczestników oraz ma charakter praktyczny i doświadczalny – dyskusje w małych i dużych grupach, case study, ćwiczenia w parach i zespołach, „burza mózgów”, analiza filmów, medytacja i ćwiczenia oddechowe

Program szkolenia:

I moduł: Dlaczego się wypalamy? (09:00-10:15)

1. Wprowadzenie, poznanie się grupy, kontrakt
2. Czym jest wypalenie zawodowe? – dyskusja na przykładach
3. Dlaczego się wypalamy? – ćwiczenie
4. Jak rozpoznać objawy wypalenia? (objawy fizyczne, psychiczne, emocjonalne)

II moduł: Jak uniknąć wypalenia? (10:30-12:00)

1. Zarządzanie energią osobistą
 - 1) Rodzaje energii życiowej: fizyczna, psychiczna, emocjonalna, twórcza, społeczna, sensoryczna, duchowa,
 - 2) Co zasila a co wysysa twoją życiową „energię”? – ćwiczenie w grupach połączone z autorefleksją
2. Mądra produktywność
 - 1) Czym jest a czym nie jest mądra produktywność?
 - 2) Narzędzia mądrej produktywności
 - 3) Jak dbać o swoją efektywność?
3. Sztuka odpoczynku
 - 1) Rola odpoczynku w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.
 - 2) 7 rodzajów odpoczynku a ładowanie naszej energii osobistej
 - 3) Jak efektywnie odpoczywać?

Kontakt

adres e-mail: kontakt@eduquality.pl

tel. +48 661 359 48

III moduł: Uważność – klucz do rozpoznania i uniknięcia wypalenia (12:30-13:45)

1. Czym jest uważność?
2. Dlaczego uważność pomaga uniknąć wypalenia?
3. Jak radzić sobie ze stresem dzięki praktyce uważności?
4. Wspólna praktyka uważności i dzielenie się refleksjami

IV moduł: Zaczynaj tu i teraz – jak rozpocząć zmianę i uniknąć wypalenia? (14:00-15:00)

1. Tworzenie indywidualnego planu zarządzania energią osobistą
2. Podsumowanie szkolenia
3. Zakończenie