

Temat: Wypalenie zawodowe i walka ze stresem - warsztaty dla kadry kierowniczej.

Termin: 3 – 5 lipca 2023 r.

Miejsce: Krynica Zdrój, hotel „Renesans” lub „Saol”.

Przyjazd dzień wcześniej.

Koszt: 2750 PLN plus 23 % VAT

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach,
- materiały szkoleniowe,
- 3 noclegi w pokojach 2- osobowych z łazienką,
- pełne wyżywienie,
- ew. indywidualne konsultacje,

Program:

#### 1. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

#### 2. KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Wyraz twarzy

Kontakt wzrokowy

Poruszanie się

Postawa

Gesty

Intonacja

Jak interpretujemy gesty?

#### 3. KOMUNIKACJA WERBALNA

Formułowanie komunikatów

Zadawanie pytań

Techniki aktywnego słuchania - werbalne

Parafraza

Klaryfikacja

Dowartościowanie

Odzwierciedlenie emocji

Okazywanie zainteresowania

Przejmowanie inicjatywy

#### 4. PSYCHOLOGIA ZACHOWAŃ LUDZKICH

Zachowanie wyważone

Zachowanie dominujące

Zachowanie zdystansowane

Zachowanie społeczne

5. PODEJMOWANIE DECYZJI – POTRZEBY RACJONALNE I  
EMOCJONALNE

6. EMPATIA, ASERTYWNOŚĆ, AGRESJA, ULEGŁOŚĆ  
EMPATIA

ASERTYWNOŚĆ

Pięć praw asertywności

Zachowania asertywne w najbliższym otoczeniu

Schematy zachowań asertywnych

7. WYPALENIE ZAWODOWE I SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA

Czym jest syndrom wypalenia zawodowego

Jakie są jego symptomy (stopnie wypalenia zawodowego)

Kto jest narażony na wypalenie zawodowe i dlaczego?

Co się dzieje kiedy następuje wypalenie zawodowe

Jakie są etapy wypalenia zawodowego

Jak skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu

8. STRES

Jak powstaje stres?

Jak objawia się stres?

Jakie są objawy nadmiaru stresu?

Czym grozi stres?

Jak pokonać stres?

Redukcja automatycznych negatywnych myśli

Stres pod kontrolą

Relaks