



Wypalenie zawodowe – profilaktyka

Ramowy program szkolenia

1. Wypalenie zawodowe - konwersatorium / wykład (4 godziny)
 - Charakterystyka syndromu wypalenia zawodowego. Definicja pojęcia, czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się i rozwoju syndromu
 1. czynniki związane z naturą zawodów pomocowych
 2. czynniki instytucjonalne
 3. czynniki osobowościowe
 - Teorie wypalenia zawodowego – przegląd koncepcji

2. Profilaktyka wypalenia zawodowego i techniki zaradcze. Warsztat umiejętności (20 godzin)
 - Syndrom wypalenia zawodowego - uwarunkowania osobiste i instytucjonalne – autodiagnoza 4 godz.
 - Źródła stresu prowadzące do wypalenia zawodowego (z uwzględnieniem m. in. pracy z klientem trudnym) 4 godz.
 - Profilaktyka wypalenia zawodowego: 8 godz.
 - Identyfikacja przekonań zwiększających ryzyko zagrożenia wypaleniem zawodowym.
 - Czynniki chroniące przed wypaleniem zawodowym.
 - zarządzanie sobą w czasie
 - rozumienie sytuacji klienta
 - rozumienie swojej roli zawodowej
 - skuteczne działanie i komunikowanie.

3. Techniki radzenia sobie ze stresem i obciążeniem emocjonalnym - trening umiejętności 4 godz.