

FISE> Szkoła Przedsiębiorczości

Fundacja Inicjatyw
Społeczno-Ekonomicznych
00-031 Warszawa
ul. Szpitalna 6 lok. 2/5
T: +48 22 537 02 00-02
F: +48 22 537 02 03
e-mail: fise@fise.org.pl
www.fise.org.pl

Program szkolenia: Stres i wypalenie zawodowe – jak go uniknąć?

1. Wypalenie zawodowe
 - > Charakterystyka syndromu wypalenia zawodowego. Definicja pojęcia, czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się i rozwoju syndromu
 - czynniki związane z naturą zawodów pomocowych
 - czynniki instytucjonalne
 - czynniki osobowościowe
 - > Teorie wypalenia zawodowego – przegląd koncepcji
2. Profilaktyka wypalenia zawodowego i techniki zaradcze
 - > Syndrom wypalenia zawodowego – uwarunkowania osobiste i instytucjonalne – autodiagnoza
 - > Źródła stresu prowadzące do wypalenia zawodowego (z uwzględnieniem m.in. pracy z klientem trudnym)
 - > Profilaktyka wypalenia zawodowego
 - Identyfikacja przekonań zwiększających ryzyko zagrożenia wypaleniem zawodowym
 - Czynniki chroniące przed wypaleniem zawodowym
3. Techniki radzenia sobie ze stresem i obciążeniem emocjonalnym – trening umiejętności