

HARMONOGRAM

pn. „Stres i wypalenie zawodowe u osób pracujących z osobami uzależnionymi i ich rodzinami”

Termin szkolenia	Data : 9,10,11 października 2017
Terminy poszczególnych zajęć - sesji	Dzień 1 - 9 października 2017 Dzień 2 –10 października 2017 Dzień 3 - 11 października 2017
Miejsce realizacji szkolenia	Centrum Badań i Edukacji Statystycznej GUS Jachranka 81, 05-140 Serock, Telefon: 22 768 14 84

Program zajęć

Godziny zajęć (od – do)	Tematyka szczegółowa	Metody realizacji(wykłady, warsztaty, inne)	Liczba godzin	Imię i nazwisko osoby szkolącej
Dzień 1 - 9 października 2017				
13:00 -13.30	Przyjazd i zakwaterowanie uczestników			Organizator
13.30-14.00	Obiad			
14.00 -16.15	Prezentacja planu szkolenia Poznanie oczekiwań uczestników szkolenia Stworzenie zasad pracy w grupie Integracja grupy Definicje stresu Przebieg reakcji stresowej	Wykład	3	Anna Igielska
16.15-16.30	Przerwa kawowa			
16.30-18.00	Przejaw stresu na trzech poziomach ciało – myśli – emocje Stres jako siła mobilizująca, źródło zmiany i rozwoju	Wykład	2	Anna Igielska
18.30	Kolacja			
Dzień 2 - 10 października 2017				
8.00-9.00	Śniadanie			
9.00-10.30	Przyczyny, rodzaje stresu. Stres w życiu prywatnym i zawodowym. Wpływ stresu na zjawisko wypalenia zawodowego.	Warsztat	2	Błażej Gawroński Anna Igielska
10.30-10.45	Przerwa kawowa			
10.45-12.15	Charakterystyka procesu wypalenia zawodowego. Przebieg procesu wypalenia zawodowego Czynniki ryzyka wypalenia zawodowego. Źródła wypalenia zawodowego. „Pomaganie męczycy” – rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego	Warsztat	2	Błażej Gawroński Anna Igielska
12.15-12.30	Przerwa kawowa			
12.30-14.00	Myślenie sprzyjające wypaleniu	Warsztat	2	Błażej

	zawodowemu Diagnoza stanu wypalenia uczestników szkolenia. Praktyczne aspekty chroniące przed wypaleniem zawodowym			Gawroński Anna Igielska
14.00-14.45	Przerwa obiadowa			
14.45-16.15	.Sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach w życiu osobistym i zawodowym. Rozwijanie w sobie indywidualnej odporności na stres	Warsztat	2	Błażej Gawroński Anna Igielska
16.15-16.30	Przerwa kawowa			
16.30-18.00	Zasoby odporności na stres - behawioralne, fizyczne, społeczne i psychologiczne. Radzenie sobie z trudnymi emocjami - złością, lękiem, smutkiem.	Warsztat	2	Błażej Gawroński Anna Igielska
18.30	Kolacja			
Dzień 3- 11 października 2017				
8.00-9.00	Śniadanie			
9.00-10.30	Techniki radzenia sobie ze stresem: - „zamiana kolców w różę”- refremining - wizualizacja	Warsztat	2	Błażej Gawroński Anna Igielska
10.30-10.45	Przerwa kawowa			
10.45-13.00	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe - mindfulness – medytacja - trening autogenny Schultza - trening Jacobsona Podsumowanie celów i efektów szkolenia.	Warsztat	3	Błażej Gawroński Anna Igielska
13.00-13.45	Obiad			
		RAZEM	20	