

## PANDEMIA A WYPALENIE ZAWODOWE

### INFORMACJE O SZKOLENIU:

Ogłoszenie stanu epidemii w Polsce w marcu 2020r. związanej z wirusem Covid-19 spowodowało wyzwolenie wielu negatywnych emocji i stresu wśród pracowników. Kolejne obostrzenia wprowadzane przez rząd RP powodowały uczucie niepewności jutra, wzmagaly stres, poczucie zagrożenia. Zamknięcie życia społecznego, perspektywa pracy zdalnej, wprowadzanie kolejnych przepisów prawnych dotyczących stanu epidemiologicznego, tarcz antykrzysowych i dostosowywanie przepisów dotyczących funkcjonowania administracji publicznej spowodował w pracownikach administracji kolejne negatywne emocje, przyczyniając się tym samym do wypalenia zawodowego. **Zapraszamy Państwa na szkolenie dotyczące istotnej, z perspektywy zaangażowania pracownika, tematyki dotyczącej wypalenia zawodowego, od wskazania przyczyn po sposoby obrony przed nim.**

### CELE I KORZYŚCI:

- Zgłębienie wiedzy o źródłach wypalenia zawodowego i poznanie sposobów jak się przed nim bronić.
- Wyjaśnienie czym jest wypalenie zawodowe, jakie są jego symptomy i wskazanie z jakich etapów się składa.
- Przedstawienie relacji pomiędzy wypaleniem zawodowym a motywacją do pracy.
- Uświadomienie jakie emocje towarzyszą wypaleniu zawodowemu, w szczególności w trudnej sytuacji wywołanej epidemią Covid.
- Omówienie technik asertywności w walce z wypaleniem zawodowym.

### PROGRAM:

1. **Wypalenie zawodowe z uwzględnieniem obecnej sytuacji epidemicznej. Czym jest i z jakich etapów się składa?**
2. **Trzy grupy przyczyn wypalenia zawodowego: indywidualne, interpersonalne i organizacyjne:**
  - omówienie + autodiagnoza,
  - na co mam wpływ, a na co nie.
3. **Objawy wypalenia:** jak je rozpoznać? Na co zwrócić uwagę u siebie i u innych?
4. **Trzy fazy wypalenia wg. Maslach:**
  - makroskala – stres,
  - relacje człowiek – społeczeństwo,
  - mikroskala – własne oczekiwania i sytuacja.
5. **Wypalenie zawodowe, a moja motywacja do pracy:**
  - piramida potrzeb Abrahama Maslowa - gdzie jestem i do jakiej motywacji dążę?
  - DNA motywacji - teoria i autodiagnoza źródeł osobistej motywacji do pracy (poszukiwanie obszarów własnego wpływu i działania na rzecz siebie).
6. **Wpływ osobistych przekonań na naszą kondycję psychiczną i wysiłek energetyczny wkładany w obowiązki zawodowe:**
  - praca z muszę,
  - praca z mogę,
  - powinieniem i chcę.
7. **Emocje, a wypalenie zawodowe:**
  - ABC emocji – rozpoznawanie i oswojanie,
  - lęk vs strach (sytuacja zagrożenia wynikającego z pandemii),
  - strategie regulacji emocji (autodiagnoza).
8. **Racjonalna Terapia Zachowań:** sytuacja – zachowanie – emocje
9. **Asertywna komunikacja w procesie zapobiegania wypaleniu zawodowemu:**
  - czym jest asertywność? Asertywność na tle agresji i uległości,
  - moje granice - gdzie je mam?
10. Podsumowanie.

### ADRESACI:

kadra zarządzająca, pracownicy jednostek sektora finansów publicznych, w tym jednostek samorządu terytorialnego oraz ich jednostek organizacyjnych, wszyscy zainteresowani tematyką szkolenia.

### PROWADZĄCY:

psycholog, trener, specjalista z zakresu m.in. komunikacji personalnej, budowania zespołu, obsługi klienta, rozwiązywania konfliktów, wypalenia zawodowego. Mediator, specjalista ds. postępowania terapeutycznego w kryzysach, zajmuje się pomocą oraz interwencją psychologiczną, trener z kilkunastoletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, kursów, warsztatów, mediacji.

## Pandemia a wypalenie zawodowe



Szkolenie będziemy realizowali w formie webinarium on line.



**8 marca 2021 r.**

**Szkolenie w godzinach 9:00-13:00**



**Cena: 285 PLN netto/os.** Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

### CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu on-line,  
materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,  
certyfikat ukończenia szkolenia,  
możliwość konsultacji z trenerem.

### DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Szkoleniowe w Łodzi  
ul. Jaracza 74, 90-242 Łódź  
tel. (42) 307 32 38  
[biuro@frdl-lodz.pl](mailto:biuro@frdl-lodz.pl)

## DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

Nazwa i adres nabywcy  
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Telefon

1. Imię i nazwisko uczestnika,  
stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. Imię i nazwisko uczestnika,  
stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe) TAK  NIE

Proszę o certyfikat w formie: Papierowej   
Elektronicznej  e mail.....

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora [www.frdl-lodz.pl](http://www.frdl-lodz.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia na [www.frdl-lodz.pl](http://www.frdl-lodz.pl) lub mailem na adres [biuro@frdl-lodz.pl](mailto:biuro@frdl-lodz.pl) do 4 marca 2021 r.**

UWAGA Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej \_\_\_\_\_