

## **PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU W JEDNOSTKACH SEKTORA FINANSÓW PUBLICZNYCH**

### **INFORMACJE O SZKOLENIU:**

Prezentowane szkolenie dotyczy diagnozowania i zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Uczestnicy poznają przyczyny i objawy wypalenia zawodowego. Podniosą świadomość dotyczącą funkcji stresu, przyczyn, objawów – jednego z czynników wypalenia zawodowego. Uczestnicy zostaną wyposażeni w praktyczne techniki podnoszące umiejętność zarządzania stresem i podnoszenia efektywności zawodowej w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Wzmocnią pewności siebie, poczucia własnej wartości, uświadomią sobie, jak docierać do swoich kompetencji, zasobów i talentów w celu przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Co ważne wypalenie zawodowe zostało wpisane przez WHO do Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11.

### **CELE I KORZYŚCI:**

- Poznanie przyczyn i objawów wypalenia zawodowego.
- Poznanie metod diagnozowania i skutecznego radzenia sobie z wypaleniem zawodowym w sytuacji zmiany.
- Podniesienie świadomości dotyczącej stresu, który radykalnie wpływa na wypalenie zawodowe, jego przyczyn, objawów oraz poznanie metod obniżających stres permanentny.
- Wyposażenie uczestników w praktyczne techniki podnoszące umiejętność zarządzania stresem i podnoszenia efektywności zawodowej.
- Wzmocnienie pewności siebie, poczucia własnej wartości, umiejętności docierania do swoich kompetencji, zasobów i talentów w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu.
- Uczestnicy dowiedzą się, czym jest wypalenie zawodowe i jakie są jego skutki.
- Uczestnicy dowiedzą się, jakie czynniki znacząco wpływają na wypalenie zawodowe, dokonają autoanalizę.
- Uczestnicy dowiedzą się, jak wypalenie zawodowe wpływa na reakcje w życiu zawodowym i osobistym.
- Przekonają się, jaki wpływ na sytuacje stresogenne ma sposób myślenia, dowiedzą się dlaczego uruchamiają negatywne emocje w pracy oraz jak sobie radzić z tymi zagrożeniami.
- Uświadomią sobie negatywny wpływ wypalenia zawodowego na zdrowie (kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność, zawał serca, udar mózgu, nowotwory, cukrzyca, łuszczyca, alergie, choroby przewodu pokarmowego - wrzody żołądka, nadkwasota, zgaga, wzdęcia) oraz funkcjonowanie intelektualno – emocjonalne (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, brak kreatywności, spadek motywacji i zaangażowania, krytyczne nastawienie do pracy).
- Uświadomią sobie, jak reagują w komunikacji z innymi pracownikami z poziomu fizjologicznego i psychologicznego oraz przekonają się, jak sposób myślenia może blokować wpływ na ich stan psychofizyczny.
- Nauczą się kilku technik, dzięki którym będą mogli lepiej zarządzać swoimi emocjami i kontrolować stres, efektywniej się komunikować z innymi pracownikami, przejawiać postawę asertywną, co stworzy lepszą atmosferę do pracy, zwiększy kreatywność, wydajność i zaoszczędzi czas.
- Uczestnicy wzmocnią swoje umiejętności dotyczące radzenia sobie ze stresem w sytuacji zmiany oraz poznają nowe techniki zarządzania emocjami.
- Poznają narzędzia pozwalające zapobiegać wypaleniu zawodowemu co znacząco przyczyni się do lepszej i efektywniejszej pracy.
- Uświadomią sobie jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i kreować styl życia, który zapobiega temu zjawisku.

### **PROGRAM:**

#### **I. SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO**

**Cel: Uświadomienie uczestnikom czym jest wypalenie zawodowe, jakie są jego przyczyny i objawy.**

##### **1. Przyczyny wypalenia zawodowego:**

- a. wysoki poziom stresu zawodowego,
- b. konflikty interpersonalne w miejscu pracy,
- c. brak wsparcia społecznego w pracy,
- d. zbyt duże obciążenie pracą,
- e. zbyt długie godziny pracy,
- f. brak równowagi pomiędzy wysiłkiem wkładanym w pracę a oczekiwanymi za pracę nagrodami finansowymi i niefinansowymi (szacunek, prestiż, docenienie pracy),
- g. niski poziom autonomii zawodowej,
- h. poczucie niesprawiedliwego traktowania,
- i. duży rozdźwięk pomiędzy pracą, którą pracownik chciałby wykonywać a pracą, którą musi wykonywać w rzeczywistości.

## 2. Objawy wypalenia zawodowego - trzy wymiary:

- a. wyczerpanie lub brak energii,
- b. cynizm, negatywizm i dystansowanie się wobec pracy,
- c. zmniejszone poczucie własnej skuteczności.

## 3. Wypalenie zawodowe jako jednostka chorobowa – nowe przepisy.

## II. STRES – JEDEN Z CZYNNIKÓW WYPALENIA ZAWODOWEGO

**Cel:** Uświadomienie uczestnikom wewnętrznych i zewnętrznych czynników stresowych, przypomnienie doświadczeń w zakresie odczuwania stresu i jego wpływu na funkcjonowanie ciała i mózgu.

1. Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres).
2. Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona.
3. Przyczyny chronicznego stresu.
4. Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu).
5. Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?
6. Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała).
7. Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu).
8. Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”.
9. Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność).
10. Test Martinetta – badanie wieku serca.

## III. UWARUNKOWANIA OSOBNICZE WPŁYWAJĄCE NA WYPALENIE ZAWODOWE (AUTODIAGNOZA)

**Cel:** Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na sytuacje trudne i radzenia sobie z nim; uświadomienie uczestnikom, co buduje ich wewnętrzną siłę.

1. Jakie sytuacje są dla mnie trudne? – typologia indywidualna.
2. Jak reaguję na sytuacje trudne? – schematy, nawyki działania.
3. Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem.
4. Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna).
5. „Koło życia” wg Aleksandra Lowena – co blokuje dostęp do naszych mocnych stron.
6. Moja lista życiowych sukcesów, czyli jak nauczyć się doceniać siebie.
7. Pewność siebie - jak zasilać swoje korzenie?
8. Myśli - afirmacja i jej znaczenie w budowaniu pewności siebie.
9. Wdzięczność – metoda czyszczenia mózgu z „chwastów”.

## IV. W POSZUKIWANIU RÓWNOWAGI ŻYCIA – ZAPOBIEGANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

**Cel:** Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat stylu życia i jego wpływu na przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, wprowadzenie do budowania „antystresowej osobowości” na co dzień.

1. Formułowanie i planowanie wartościowych celów.
2. Jak odzyskać wewnętrzną energię.
3. Ćwiczenia oddechowe – kontrola tętna, rozluźnianie mięśni.
4. Trening relaksacji neuromięśniowej.
5. Techniki umysłowe - wizualizacje, afirmację.
6. Gimnastyka mózgu - ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe.
7. Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową.
8. Ćwiczenia i zabawy ruchowe - ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona.
9. Odpoczynek i sen.
10. Energetyzująca dieta.
11. Muzyka relaksacyjna.

**UWAGA:** Szanowni Państwo szkolenie może zostać zrealizowane w formie zamkniętej w miejscu wskazanym przez Zamawiającego. Szczegóły u koordynatora szkolenia.

**ADRESACI:** Kadra zarządzająca jednostek administracji publicznej, skarbnicy, sekretarze, kierownicy. Pracownicy, którzy chcą zadbać o własną higienę psychiczną, fizyczną i emocjonalną w pełnionej roli zawodowej, tak aby móc lepiej wykorzystywać swój potencjał osobisty.

**PROWADZĄCA:** Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant, magister edukacji. Od lat szkoli z częstotliwością ponad 600 godzin rocznie. Od 2014 roku w jej szkoleniach wzięło udział tysiące uczestników. Bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla administracji publicznej, między innymi dla takich instytucji jak: Akademia Kultury Informacyjnej, Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Ministerstwa Rozwoju Regionalnego, Ministerstwo Środowiska, Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej w Warszawie, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Urząd Zamówień Publicznych, Urząd Miasta w Poznaniu, Polski Instytut Dyplomacji, ZUS w Nowym Sączu, Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej i inni. Na stałe współpracuje z Uniwersytetem Adama Mickiewicza w Poznaniu ze studentami studiów podyplomowych i dziennych. Przez kilka lat prowadziłam szkolenia „Efektywne przetwarzanie informacji” dla studentów Szkoły Głównej Handlowej, Politechniki Warszawskiej, Akademii Medycznej. Od 2008 roku jest certyfikowanym coachem (certyfikat MLC), prowadzi indywidualne treningi z menedżerami wyższego szczebla i właścicielami firm. Oprócz business coachingu i manager coachingu prowadzi również life coaching.

## Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w jednostkach sektora finansów publicznych



Szkolenie będziemy realizować w formie webinarium – on line



**17 maja 2022 r.**

**Szkolenie w godzinach 9:00-14:30**



**Cena: 359 zł netto/os.** Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

**CENA zawiera:** udział w profesjonalnym szkoleniu,  
materiały szkoleniowe w 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.....

Proszę o przesłanie faktury na adres mailowy: .....

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) do 13 maja 2022 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 \_\_\_\_\_