

Łódź, 15 listopada 2024 r.

**Szanowni Państwo Członkowie Forum Kadr,**

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regułskiego, Centrum Szkoleniowe w Łodzi zaprasza Państwa do udziału w sesji konsultacyjno-szkoleniowej Forum Kadr zaplanowanej na **9 grudnia 2024 r.**

**Temat spotkania Forum to: „Stress management” – efektywna organizacja pracy, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i budowanie odporności na stres.**

*Celem zajęć jest wypracowanie skutecznych strategii radzenia sobie z stresem zawodowym i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Zajęcia prowadzone są w sposób interaktywny poprzez praktyczne ćwiczenia, dyskusje, auto coaching, analizę przypadku, informację zwrotną.*

**Ekspertem prowadzącym spotkanie będzie** trener i konsultant od ponad 25 lat pomogła wielu osobom w rozwiązywaniu problemów na poziomie indywidualnym oraz firmowym. Realizowała szereg szkoleń dla jednostek samorządowych z zakresu m.in. zarządzania zasobami ludzkimi, zarządzania stresem, rozwiązywania konfliktów, komunikacji interpersonalnej. Swoją specjalistyczną wiedzę przekłada na praktyczne rozwiązania. Jest socjologiem o specjalności komunikacja społeczna i badanie rynku. Posiada Certyfikat Licensed International Coach and Consultant of Meta Recruitment and Selection of Employees (TM).

Uczestnicy spotkania będą mieli możliwość przedstawienia kwestii problemowych, wymiany doświadczeń, zarówno z ekspertem prowadzącym spotkanie, jak innymi uczestnikami spotkania. Celem spotkania jest uzyskanie wielu cennych wskazówek i podpowiedzi niezbędnych w codziennej pracy, dyskusji i uzyskania odpowiedzi na pytania od eksperta w zakresie praktycznego stosowania przepisów. Liczymy na Państwa aktywne uczestnictwo w spotkaniu.

Spotkanie będzie realizowane w formule stacjonarnej. Poniżej prezentujemy szczegółowy program. Prosimy o potwierdzenie obecności do dnia 2 grudnia 2024 r. poprzez przesłanie informacji na skrzynkę mailową [biuro@frdl-lodz.pl](mailto:biuro@frdl-lodz.pl) Zgłoszonym uczestnikom w wiadomości zwrotnej prześlemy informacje organizacyjne dotyczące spotkania.

**Zapraszamy do udziału w najbliższym spotkaniu Forum!**

**Katarzyna Marciniak-Mordel**  
Zastępczyni Dyrektora ośrodka regionalnego  
Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej  
im. Jerzego Regułskiego w Łodzi

**Maja Pawlak**  
Koordynator Forum Kadr

## **Sesja konsultacyjno-szkoleniowa Forum Pracowników Kadr „Stress management” – efektywna organizacja pracy, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i budowanie odporności na stres 9 grudnia 2024 r. 10:00 – 14:30**

### **Przedmiot, cele i korzyści sesji Forum:**

- Cele zajęć jest wypracowanie skutecznych strategii radzenia sobie z stresem zawodowym i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.
- Dzięki udziałowi w sesji:
  - Dowiesz, jakie czynniki w zarządzaniu zespołem znacząco wpływają na stres i wypalenie zawodowe.
  - Nauczysz się rozpoznawać zagrożenia psychospołeczne w miejscu pracy.
  - Poznasz technik reagowania na oznaki wypalenia zawodowego.
  - Zdobędziesz wiedzę pozwalającą na zaplanowanie działań profilaktycznych w zakresie zarządzania stresem i wypalenia zawodowego.
  - Wzmocnisz się w efektywnym budowaniu odporności psychicznej.
  - Przećwiczysz metody i techniki redukcji stresu .
  - Zwiększysz swoje kompetencje/umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.
- Zajęcia prowadzone są w sposób interaktywny poprzez praktyczne ćwiczenia, dyskusje, auto coaching, analizę przypadku, informację zwrotną.

### **Program sesji Forum:**

1. Organizacja pracy a stres zawodowy:
  - Diagnoza preferencji organizacji działań w czasie- case study.
  - Praktyczne narzędzia pomagające właściwie organizować czas pracy.
  - – metoda ALPEN, zasada Pareto, efekt piły, analiza złodziei czasu, ustalanie priorytetów.
  - Źródła stresu i wypalenia zawodowego w administracji publicznej.
  - Jak rozpoznać, że ktoś jest wypalony zawodowo? -objawy stresu przewlekłego.
2. „Stress management” – strategię ukierunkowane na pracownika i organizację:
  - Cele zarządzania stresem w miejscu pracy.
  - Zarządzanie środowiskiem pracy- jak kreować energetyczne i angażujące środowisko pracy?
  - Jak chronić pracownika przed wypaleniem zawodowym?
  - Jak reagować na oznaki wypalenia zawodowego u współpracowników?
3. Budowanie odporności na stres:
  - Filary odporności psychicznej.

- Pięć kroków pomagających wydobyć się z problemu wypalenia zawodowego wg Bärbel Kerber.
- Indywidualne strategie przeciwdziałania wypaleniu, techniki oddechowe, wizualizacja, trening uważności.

#### 4. Podsumowanie szkolenia – informacja zwrotna.

#### **Prowadzący:**

trener i konsultant od ponad 25 lat pomogła wielu osobom w rozwiązywaniu problemów na poziomie indywidualnym oraz firmowym. Realizowała szereg szkoleń dla jednostek samorządowych z zakresu m.in. zarządzania zasobami ludzkimi, zarządzania stresem, rozwiązywania konfliktów, komunikacji interpersonalnej. Swoją specjalistyczną wiedzę przekłada na praktyczne rozwiązania. Jest socjologiem o specjalności komunikacja społeczna i badanie rynku. Posiada Certyfikat Licensed International Coach and Consultant of Meta Recruitment and Selection of Employees (TM).

---

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE i KARTA ZGŁOSZENIOWA

---

### Sesja konsultacyjno-szkoleniowa Forum Pracowników Kadr nt.: „Stress management” – efektywna organizacja pracy, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i budowanie odporności na stres

---

9 grudnia 2024 r. Szkolenie w godzinach 10:00 – 14:30

---



**MIEJSCE:** Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regułskiego, Centrum Szkoleniowe w Łodzi ul. Jaracza 74.

**Koszt udziału w spotkaniu wynosi 200 PLN i zostanie pokryty z Państwa opłat za miesiąc grudzień 2024 r.**

**Cena obejmuje:** Udział w profesjonalnej sesji konsultacyjno-szkoleniowej, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, możliwość konsultacji z trenerem, przerwy kawowe i lunch.

---

**DANE DO KONTAKTU:** Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regułskiego,  
Centrum Szkoleniowe w Łodzi  
ul. Jaracza 74 90-242 Łódź; tel. 535 162 759 mail: [biuro@frdl-lodz.pl](mailto:biuro@frdl-lodz.pl)

---

Nazwa jednostki

---

Imię i nazwisko  
uczestnika

---

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń FRDL 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 2 grudnia 2024 r.**

---

Podpis osoby upoważnionej \_\_\_\_\_