

Szkolenie na temat stresu

Na bezpłatne szkolenie dla przedstawicieli organizacji pozarządowych pt. „Stres i wypalenie zawodowe” zaprasza w piątek, 30 stycznia Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT w Suwałkach. Spotkanie jest częścią projektu „Razem dla Suwałk”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i realizowanego w partnerstwie z Miastem Suwałki.

Warsztaty odbędą się w godz. 9-15 w sali konferencyjnej CAS PRYZMAT, przy ul. T. Noniewicza 91 w Suwałkach.

Warsztaty są skierowane są do przedstawicieli organizacji pozarządowych: członków, działaczy czy wolontariuszy zaangażowanych w działania, szczególnie narażone na stres, związany ze stałym kontaktem z innymi osobami. Program łączy w sobie elementy wykładu, ale także pracy warsztatowej i treningowej. Został tak opracowany, aby dostarczyć wiedzy na temat tego, czym jest stres i wypalenie zawodowe oraz jak im zapobiegać i minimalizować. Ponadto celem szkolenia jest stworzenie uczestnikom możliwości dokonania autorefleksji i autodiagnozy w zakresie stresu i wypalenia zawodowego.

Program szkolenia:

1. Pojęcie stresu:

- biologiczne i psychologiczne koncepcje stresu;
- stres negatywny, stres pozytywny – dystres, eustres;
- stres w miejscu pracy;
- fizjologia reakcji stresowej;
- indywidualne źródła stresu; stresory obiektywne i subiektywne;
- prawdy i mity na temat stresu;
- różne strategie radzenia sobie ze stresem;
- konsekwencje psychiczne i fizyczne stresu przewlekłego.

2. Pojęcie wypalenia zawodowego:

- czym jest wypalenie zawodowe;
- czynniki ryzyka wypalenia zawodowego;
- dynamika wypalenia zawodowego;
- profilaktyka wypalenia zawodowego.

3. Odkrywanie własnych zasobów w radzeniu sobie ze stresem:

- techniki radzenia sobie ze stresem – trening;
- objawy wypalenia zawodowego u działaczy NGO;
- jak znaleźć „złoty środek” i nie wypalać się?;
- profilaktyka wypalenia zawodowego;
- styl życia chroniący przed stresem.

Szkolenie poprowadzi Ewa Tabak-Kuczyńska – psycholog kliniczny, trenerka umiejętności psychospołecznych. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego

umiejętności psychopoleecznych. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego, podyplomowego trzyletniego Kursu Terapii Rodzin, aktualnie na trzecim roku Kursu Psychoterapii Polskiego Instytutu Ericksonowskiego. Od 15 lat pracuje w szpitalu psychiatrycznym w Suwałkach, prowadzi Pracownię Psychologiczną, w ramach której pracuje m.in. z osobami doświadczającymi nadmiernego stresu oraz wypalenia zawodowego. Szkoli różne grupy zawodowe, pracuje też indywidualnie z pacjentami nad poprawą jakości ich życia.

Zgłoszenia osobiste, telefoniczne, e-mailem lub pocztą na formularzu dostępnym formularz tutaj wysłać na adres: Centrum Aktywności Społecznej PRYZMAT, 16-400 Suwałki, ul. Noniewicza 91, tel./fax 87 565 02 58, e-mail: pryzmat@pryzmat.org.pl www.pryzmat.org.pl.

Spotkanie odbywa się w ramach projektu „Razem dla Suwałk”, współfinansowanego środkami Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i realizowanego w partnerstwie z Miastem Suwałki.

