

Wypalenie zawodowe czyli jak na nowo obudzić w sobie motywację do pracy

PROGRAM SZKOLENIA

1. Wprowadzenie do tematu i cel warsztatów

- a. Powitanie uczestników, zapoznanie się z programem warsztatów.
- b. Omówienie celu warsztatów: jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym, stresem i emocjami w pracy.
- c. Krótkie wprowadzenie do wypalenia zawodowego: definicja, objawy, przyczyny. zawody szczególnie narażone na wypalenie zawodowe.
- d. Oczekiwania uczestników.

2. Teoria poliwalgalna w kontekście wypalenia zawodowego

- a. Wprowadzenie do teorii poliwalgalnej:
 - Dr Stephen Porges i rola układu nerwowego w reakcji na stres.
 - Autonomiczny układ nerwowy: sympatyczny, parasympatyczny (w tym nerw błędny).
 - Wpływ traum i chronicznego stresu na układ nerwowy.
- b. Zrozumienie reakcji organizmu na stres: o „Odpowiedzi” organizmu: walka, ucieczka, zamrożenie.
 - Jak nasze ciało i umysł reagują na przewlekły stres.
 - Zrozumienie, kiedy jesteśmy w stanie „zagrożenia” i jak wychodzić z tego stanu.
 - Praktyczne ćwiczenie: rozpoznawanie objawów stresu w swoim ciele.
- c. Jak wspierać regulację nerwową:
 - Metody resetowania układu nerwowego: oddech, kontakt z ciałem, techniki uziemiania.
 - Praktyczne ćwiczenia: oddech przeponowy, techniki uziemiania, ćwiczenia relaksacyjne.

3. Techniki wspierające przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

- a. Skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem:
 - Rola odpoczynku, detoks informacyjny, hobby, organizacja czasu pracy, wyznaczanie granic.
 - Rola wsparcia społecznego w przeciwdziałaniu wypaleniu.
 - Radzenie sobie z niechęcią do pracy.
- b. Ćwiczenia praktyczne: o Techniki oddechowe – techniki oddechowe wspomagające relaksację i obniżenie poziomu stresu.
 - Medytacja uważności (Mindfulness) – wprowadzenie do podstawowych ćwiczeń na koncentrację i relaksację.
 - Ruch w pracy – jak wprowadzić regularny ruch do dnia pracy, aby zmniejszyć napięcie.
 - Automotywacja.
- c. Zarządzanie stresem w zespole:
 - Jak zarządzać stresem w sytuacjach grupowych, w jaki sposób wspierać współpracowników i budować pozytywną atmosferę w organizacji.
 - Ćwiczenie: przygotowanie planu „stresochrony” dla swojego zespołu.

4. Tworzenie indywidualnych planów zarządzania stresem

- a. Tworzenie planów działań:

- Uczestnicy pracują indywidualnie nad swoimi planami zarządzania stresem w pracy.
 - Uwzględnienie technik z zakresu teorii poliwalnej oraz technik relaksacyjnych.
- b. Feedback w grupie:
- Uczestnicy dzielą się swoimi planami i doświadczeniami, w razie potrzeby wspólnie szukają rozwiązań.

5. Podsumowanie i zakończenie

- a. Podsumowanie głównych tematów szkolenia/warsztatów.
- b. Odpowiedzi na pytania uczestników.
- c. Zakończenie warsztatów i pożegnanie.