

We Make You Grow!

Nasza wiedza wspiera Twój biznes.



Firma szkoleniowa Human Skills

Jak skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?

Syndrom Burnout



Szkolenia z przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu wyposażą Cię w sprawdzoną wiedzę o:

- Fizjologii stresu, jego dobroczynnym i negatywnym działaniu.
- Wypaleniu zawodowym i tym, kogo dotyka ono najczęściej.
- Przyczynach i objawach wypalenia zawodowego.
- Czynnkach stresu dla poszczególnych stylów osobowości DISC.
- Kompleksowych rozwiązaniach „wellbeingowych” w organizacji.

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 1

DLACZEGO HUMAN SKILLS?

Od kilkunastu lat wspieramy w rozwoju Klientów B2B oraz B2C organizując szkolenia, warsztaty, kursy, czy indywidualne konsultacje. To ogromne doświadczenie i ciągła otwartość na zmiany sprawia, że co roku przechodzimy audyt oraz certyfikację **DEKRA Certification**, będąc w gronie najlepszych firm szkoleniowych w Polsce. Należymy do **Polskiej Izby Firm Szkoleniowych** działając zgodnie ze **Standarami Usług Szkoleniowych SUS**. Co roku aktualizujemy nasze usługi w **Rejestrze Instytucji Szkoleniowych RIS**. Współpracujemy z **Krajowym Funduszem Szkoleniowych KFS** oraz **Bazą Usług Szkoleniowych BUR**.

TU ZAPŁACISZ KARTĄ



Nasze logo to **cztery postaci, pomiędzy którymi powstaje kształt puzzla** – kluczowego elementu w budowaniu spójnej całości. Ten symbol ma dla nas ogromne znaczenie, bo prezentuje jednocześnie **siłę indywidualności**, jak i **zespołowy potencjał**. Jako firma szkoleniowo-doradcza dostarczamy sprawdzone i skuteczne usługi rozwojowe, mając zawsze na uwadze najwyższe standardy branży szkoleniowej oraz **indywidualne potrzeby naszych Klientów**. U nas każdy Klient oraz Uczestnik znajdzie przestrzeń, **by wzmacniać swoje kompetencje w zgodzie z własnym stylem działania**. Prowadzimy również projekt [Sukces Kobiety Biznesu](#).

Motywelem przewodnim naszej firmy są **4 energie** znane z wielu narzędzi diagnostycznych, jakimi dysponujemy: **Extended DISC, Insights Discovery, FRIS, Maxi DISC, kolory osobowości czy test kolorów Hartmana**. To za pomocą tych narzędzi nasi Klienci **odkrywają swoje mocne strony, wyjątkowe talenty oraz obszary do wzmocnienia**.

- **Energia Czerwona**, bo liczy się nastawienie na **cel** oraz **efekty** naszych Klientów.
- **Energia Niebieska**, bo działamy zawsze w oparciu o **wiedzę** i sprawdzone merytoryczne rozwiązania.
- **Energia Zielona**, bo stawiamy na **zespół**, który pracuje z pasją.
- **Energia Żółta**, bo czerpiemy **inspiracje** z globalnych trendów i innowacji.

Podstawą skuteczności naszych działań szkoleniowych jest nie tylko zaufanie Klientów poparte licznymi [referencjami, wyróżnieniami ekspertów](#), lecz także wewnętrzny system oceny oparty m.in. o **Model Kirkpatricka** – bo liczą się rezultaty.

Do powstania naszego hasła przewodniego: **„We Make You Grow”** zainspirowali nas nasi Klienci i historia każdego, wspólnie wypracowanego sukcesu. Realizujemy projekty rozwojowe tak, **aby przełożyć „Make” na „Grow”**, stale weryfikując propozycje w ramach katalogu naszych usług o najskuteczniejsze i niezawodne rozwiązania.

POZYSKAJ DOFINANSOWANIE DO SZKOLEŃ

BUR ORAZ KFS: SPRAWDŹ LINK

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



OPIS SZKOLENIA

Może myślisz, że wypalenie zawodowe nie dotyczy Ciebie, ponieważ w swoim zawodzie pracujesz dość krótko, dobrze zarabiasz i masz szansę na awans. Być może sądzisz, że wypalenie zawodowe osiąga jedynie przedstawiciele tylko kilku konkretnych zawodów lub osób piastujących kierownicze stanowiska.

Niestety fakty są takie, że **wypalenie zawodowe zagraża każdemu z nas**, a według raportu *McKinsey Health Institute* ([źródło](#)) już **co piąty pracujący Polak cierpi z jego** powodu, czuje wypalenie i nie potrafi sobie z tym stanem poradzić. Dla pracowników i pracodawców to stan olbrzymiego zagrożenia – wypalenie zawodowe zabiera energię, prowadzi do wycieńczenia, depresji i stanów lękowych, powoduje obniżenie wydajności, wywołuje niezadowolenie z pracy i zwiększenie absencji.

Jednocześnie dobrze potrafimy już rozpoznawać wypalenie zawodowe i wiemy, jakie sytuacje i czynniki sprzyjają jego wystąpieniu. Potrafimy też skutecznie zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

Jak skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?

„JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT” to szkolenie, które prezentuje sprawdzone sposoby zapobiegania syndromowi *burnout*, w prosty sposób objaśnia mechanizm powstawania syndromu wypalenia zawodowego, a także uczy rozpoznawania pierwszych jego symptomów. Przygotowany przez wysoko wykwalifikowane grono eksperckie kurs przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu to:

praktyczny warsztat, który nauczy Cię, jak dostrzegać sygnały zwiastujące pojawienie się syndromu burnout, identyfikować czynniki, które mogą sprzyjać rozwojowi wypalenia zawodowego w Twojej pracy, a przede wszystkim skrupulatnie i kompleksowo przygotowuje Cię do opracowania i wprowadzenia w życie osobistego planu przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Grow!



Wybierz opracowane przez nas szkolenie „Jak skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu? – syndrom *burnout*”, jeśli:

- Często czujesz się zmęczony fizycznie lub psychicznie, brakuje Ci energii i chęci do działania.
- Masz wrażenie, że tracisz kontrolę nad emocjami, często towarzyszą Ci irytacja, gniew, apatia, pesymizm.
- Masz trudności z zasypianiem, nie umiesz efektywnie wypoczywać, czujesz się spięty;
- Bez wyraźnej przyczyny zaczynają dokuczać Ci różne dolegliwości somatyczne (ból głowy, brzucha), nie masz apetytu, masz kłopoty z koncentracją, pamięcią i wydajnością w pracy.
- Chcesz zadbać o swoją kondycję i zdrowie i pogłębić wiedzę z obszaru zdrowia, *wellness* i *work-life balance*.
- Chcesz osiągać sukcesy w pracy i rozwijać się zawodowo bez negatywnych konsekwencji w życiu prywatnym.
- Chcesz zwiększyć swoją wydajność, nauczyć się efektywnie wypoczywać i wzmocnić swoją odporność psychiczną.
- Jesteś pracodawcą, managerem, kierownikiem zespołu i zależy Ci na dobrostanie pracowników, chcesz wiedzieć, jak zapobiegać ich wypaleniu zawodowemu, rozpoznać jego objawy i pomóc pracownikom, którzy są nim zagrożeni.

Jak skorzystać ze szkolenia „JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM *BURNOUT*”?

„JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM *BURNOUT*” to kurs otwarty realizowany w kameralnym gronie w wielu różnych terminach uwzględnionych przez kalendarz szkoleń opracowany na bieżący rok. Na kurs z wypalenia zawodowego obowiązują zapisy. Otwarte szkolenia z wypalenia zawodowego i metod przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu organizujemy zarówno jako klasyczne i nastawione na bezpośrednią interakcję warsztaty stacjonarne, jak i sprzyjające oszczędności czasu nowoczesne szkolenia online realizowane w czasie rzeczywistym. Program szkolenia „JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM *BURNOUT*” każdorazowo dostosowujemy do potrzeb szkoleniowych danej grupy Kursantów, a trening koncentrujemy na przykładach i doświadczeniach Uczestników. Kurs „JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM *BURNOUT*” ma charakter praktyczny – nie tylko mówimy o wypaleniu, ale uczymy się, jak faktycznie działać, by zapobiec syndromowi *burnout*. Zapisz się na otwarty warsztat z metod zapobiegania wypaleniu zawodowemu lub zamów szkolenie zamknięte z tego tematu dla swoich pracowników.



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 4

CELE I KORZYŚCI

Warsztat **„JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT”** to nowoczesny projekt szkoleniowy, który w praktyczny sposób przygotowuje Uczestników do skutecznego planowania i wdrażania działań z obszaru profilaktyki wypalenia zawodowego. Krok po kroku, na przykładach i poprzez nawiązania do realnych doświadczeń Kursantów wyjaśniamy, czym jest syndrom *burnout*, uczyliśmy dostrzegać jego pierwsze symptomy i poprawnie na nie reagować. Ponieważ każdy warsztat z zapobiegania wypaleniu zawodowemu organizujemy, uwzględniając realne potrzeby danej grupy szkoleniowej, wszyscy Uczestnicy kursu mają szansę zdobyć wiedzę, umiejętności i kompetencje najbardziej im przydatne w ich miejscu pracy, a dzięki precyzyjnej diagnozie poprzedzającej kurs z wypalenia zawodowego, nie działamy na oślep, ale koncentrujemy się na rozwiązywaniu realnych problemów Uczestników zajęć. Warsztat pozwala Uczestnikom pozyskać certyfikat poświadczający ukończenie profesjonalnego szkolenia w Human Skills.

Gwarantujemy profesjonalne szkolenie wraz z darmową opieką poszkoleniową.

Szkolenie odbywa się w dwóch najchętniej wybieranych formach – jako kurs online oraz szkolenie stacjonarne. Organizowane przez nas szkolenia otwarte zapewniają Kursantom kompleksowe wsparcie wysoko wykwalifikowanej kadry trenerskiej, a opieka ta nie kończy się wraz z zakończeniem kursu – wszyscy Uczestnicy mogą odbyć bez dodatkowych opłat konsultacje online z ekspertem prowadzącym zajęcia nawet przez 30 dni po zakończeniu warsztatu. Szkolenia **„JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT”** mogą być dofinansowane ze środków KFS lub BUR, a dodatkowo podlegają indywidualnej wycenie oraz zasadom programów zniżkowych dla stałych Klientów.

Do jakich celów dąży szkolenie z przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu?

- Zdobyć kompleksowej wiedzy na temat podłoża i skutków przedłużającego się stresu oraz sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
- Wzmocnienie Uczestników w obszarze radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
- Poznanie praktycznych narzędzi radzenia sobie ze stresem i budowania dobrostanu.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Co zyskasz, wybierając kurs z przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Human Skills?

Dzięki udziałowi w szkoleniu będziesz umiał rozpoznać niepokojące objawy zarówno u siebie, jak i u swoich współpracowników. Zdobędziesz praktyczne umiejętności radzenia sobie ze stresem w krótkiej i długiej perspektywie czasowej. Poznasz narzędzia budowania dobrostanu i przeciwdziałania wypaleniu, zarówno w kontekście indywidualnym, jak i całej organizacji. Nauczysz się prawidłowo dbać o higienę psychiczną w miejscu pracy i poza nim, a także nauczysz się stosowania sprawdzonych technik regeneracji i odzyskiwania energii.

Szkolenia z przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu wyposażą Cię w sprawdzoną wiedzę o:

- Fizjologii stresu, jego dobroczynnym i negatywnym działaniu.
- Wypaleniu zawodowym i tym, kogo dotyka ono najczęściej.
- Przyczynach i objawach wypalenia zawodowego.
- Czynnkach stresu dla poszczególnych stylów osobowości DISC.
- Kompleksowych rozwiązaniach „wellbeingowych” w organizacji.

Kurs „Jak skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu...” rozwinie Twoje umiejętności:

- Rozpoznawania symptomów wypalenia zawodowego.
- Stosowania metod pracy z trudnymi emocjami.
- Radzenia sobie w codziennych sytuacjach związanych z napięciem emocjonalnym.
- Stosowania technik oddechowych, ułatwiających radzenie sobie ze stresem.
- Regenerowania wydatkowanej energii życiowej.

Warsztat poświęcony wypaleniu zawodowemu doskonalą cenne kompetencje związane z:

- Radzeniem sobie ze stresem.
- Efektywną realizacją zadań.
- Zarządzaniem zmianą.
- Samokontrolą.
- Współpracą w zespole.

Metody szkoleniowe stosowane w trakcie szkolenia:

- Prezentacja multimedialna.
- Mini wykład.
- Film szkoleniowy.
- Quiz.
- Dyskusja moderowana.
- Test.
- Praca w grupach i parach.
- Techniki oddechowe i relaksacyjne.

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 6

PROGRAM SZKOLENIA JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT – OTWARTY KURS STACJONARNY

Stacjonarny kurs poświęcony przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu możemy poprowadzić w naszej warszawskiej placówce lub dowolnym innym miejscu wybranym przez Klienta, np. w siedzibie organizacji zamawiającej warsztat. Szkolenie zaplanowane jest na jeden dzień, a trening trwa przez przynajmniej 7 godzin zegarowych z przerwami. Warsztat stacjonarny z wypalenia zawodowego rozpoczynamy najczęściej o godzinie 9:00 rano. Agenda szkolenia, podobnie jak jego miejsce, także może zostać na życzenie Klienta dopasowana do preferencji i potrzeb danej grupy. Warsztat obejmuje kilka modułów tematycznych, w tym m.in. blok poświęcony rozpoznawaniu syndromu *burnout*, technikom radzenia sobie ze stresem i emocjami, a także narzędziom przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Co obejmuje opłata za szkolenie?

W ramach opłaty za kurs zapewniamy Uczestnikom: poczęstunek podczas przerwy śniadaniowej, dwudaniowy obiad serwowany w jednej z lokalnych restauracji, wszelkie niezbędne pomoce i narzędzia wykorzystywane w trakcie warsztatu, pakiet materiałów szkoleniowych oraz opiekę poszkoleniową dostępną w formie e-konsultacji. Z konsultacji z trenerem prowadzącym warsztat Kursanci mogą korzystać przez okres miesiąca od chwili realizacji szkolenia z wypalenia zawodowego. Każdy z Kursantów otrzyma od nas również certyfikat poświadczający ukończenie profesjonalnego szkolenia w Human Skills.

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM STACJONARNEGO SZKOLENIA „JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT”

Ponieważ szkolenie „**JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT**” ma zindywidualizowany charakter, przed jego rozpoczęciem trener przeprowadza diagnozę potrzeb szkoleniowych Kursantów, co pozwala mu dostosować program kursu w zakresie treści i metod szkolenia, a także dobrać odpowiednie dla grupy przykłady i ćwiczenia. Szkolenie z przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu korzysta z aktywizujących metod i technik nauczania, a także sięga po warsztatowe formy kształcenia, które wspierają rozwój praktycznych umiejętności. W czasie zajęć aktywizujemy Kursantów, co osiągamy m.in. poprzez dyskusje na forum grupy, pracę w małych grupach, a także ćwiczenia, gry, studia przypadków adekwatnych do sytuacji czy doświadczeń Uczestników szkolenia. Kurs otwarty „**JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT**” realizujemy w poszanowaniu dla reguł cyklu Kolba i zasad modelu *Activity Based Learning*.

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Wstęp do warsztatu: rozpoznanie potrzeb Uczestników zajęć, omówienie celów kursu, blok poświęcony sprawom organizacyjnym. Kontrakt.

Moduł I. Wypalenie zawodowe – burnout

- Geneza wypalenia, statystyki i badania.
- Symptomy wypalenia zawodowego, czyli po czym rozpoznać wypalenie u siebie i u innych.
- Czynniki sprzyjające wypaleniu.
- Skutki wypalenia dla pracownika oraz dla organizacji.

Moduł II. Narzędzia przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu

- Budowanie odporności psychicznej.
- Teoria regeneracji energii Tony'ego Schwartza i jej praktyczna strona.
- Praktyczne techniki harmonizujące na poziomie ciała, emocji, umysłu i duchowości.
- „Jobcrafting” – znajdowanie sensu w pracy, dopasowanie stanowiska do naturalnych predyspozycji i preferencji.
- Rozwój inteligencji emocjonalnej, praca z samooceną i stawianiem granic.
- Przegląd działań firm pod kątem przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Polsce i na świecie.
- Aspekty prawne przeciwdziałania wypaleniu.

Przerwa obiadowa.

Moduł III. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami

- Czym jest stres? – rodzaje i fizjologia stresu w kontekście ryzyka wypalenia zawodowego.
- Radzenie sobie ze stresem w codziennych sytuacjach, aby zminimalizować ryzyko wypalenia zawodowego.
- Praktyczne techniki oddechowe jako najważniejsze techniki uwalniania napięcia w kontekście uniknięcia syndromu *burnout*.
- Techniki korzystające ze zmiany sposobu myślenia w kontekście przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Przerwa.

Grow!



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 8

Moduł IV. Podsumowanie szkolenia z zakresu przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu

- Powtórzenie i usystematyzowanie najważniejszych zagadnień poruszonych w trakcie szkolenia.
- Stworzenie przez Uczestników indywidualnego lub organizacyjnego planu profilaktyki wypalenia.
- Trening relaksacyjny z elementami wizualizacji.

Czas trwania szkolenia: 1 dzień.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Human Skills
We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 9

PROGRAM SZKOLENIA JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT – OTWARTY KURS ONLINE

Zdalne szkolenia poświęcone przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu to kursy organizowane w wirtualnej przestrzeni serwisów typu Clickmeeting i Zoom. Aby wziąć udział w szkoleniu online z naszej oferty, nie są potrzebne wysokie umiejętności techniczne ani wyspecjalizowany sprzęt – wystarczą: dostęp do internetu oraz urządzenie z kamerką i funkcją video online. Nie wymagamy także instalowania żadnych płatnych aplikacji czy programów z nieznanego źródła. Wszyscy Kursanci otrzymają przed zajęciami link do wirtualnego pokoju, w którym realizowany będzie dany warsztat. Dzięki tej formule szkolenie pracowników ma charakter komfortowy, ekonomiczny i pozwala oszczędzać czas. Kurs online **„JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU?”** trwa jeden dzień, a na trening poświęcamy przynajmniej 7 godzin zegarowych z przerwami. Warsztat rozpoczynamy zwykle o godzinie 9:00 rano, jednak agendę szkolenia na życzenie Klienta możemy dostosować potrzeb i preferencji danej grupy Kursantów. Szkolenie składa się z kilku modułów tematycznych – jest to m.in. segment poświęcony rozpoznawaniu syndromu *burnout* czy blok poświęcony narzędziom przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Co gwarantujemy w ramach opłaty za kurs?

W cenie kursu wszyscy Uczestnicy warsztatu otrzymają od nas wszelkie pomoce oraz narzędzia potrzebne do realizacji szkolenia, komplet dedykowanych materiałów szkoleniowych dotyczących profilaktyki wypalenia zawodowego oraz opiekę poszkoleniową w formie konsultacji online. Z e-konsultacji z ekspertem prowadzącym zajęcia Uczestnicy szkolenia mają prawo korzystać przez 30 dni od momentu ukończenia kursu online **„JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT”**. Wszyscy Uczestnicy warsztatu otrzymają od nas ponadto certyfikat potwierdzający ukończenie specjalistycznego kursu w naszej szkole.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



RAMOWY PROGRAM KURSU ONLINE „JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT”

Warsztat poświęcony tej tematyce to szkolenie o wysokim stopniu indywidualizacji. W związku z tym zajęcia poprzedza każdorazowo weryfikacja potrzeb szkoleniowych Uczestników. Jej wyniki pozwalają trenerowi prowadzącemu szkolenie dostosować program kursu w zakresie treści i metod szkolenia, a także dobrać odpowiednie dla danej grupy Kursantów zadania, przykłady i analizy. Zdalny kurs „**JAK SKUTECZNIE PRZECIWDZIAŁAĆ WYPALENIU ZAWODOWEMU? – SYNDROM BURNOUT**” korzysta z aktywizujących technik i metod nauczania, a także sięga po warsztatowe formy kształcenia, które najskuteczniej wspierają rozwój praktycznych umiejętności. Podczas warsztatu duży nacisk kładziemy na aktywizowanie Kursantów poprzez dyskusje na forum grupy, pracę w małych grupach, gry, analizy przypadków adekwatnych do doświadczeń Uczestników danego kursu. Pracujemy i trenujemy w pełnej zgodzie z regułami modelu *Activity Based Learning*, a nasze kursy przestrzegają zasad ujętych przez cykl Kolba.

Rozpoczęcie szkolenia: diagnoza potrzeb szkoleniowych Kursantów, identyfikacja celów warsztatu wraz z ich omówieniem, sprawy organizacyjne. Sporządzenie kontraktu.

Moduł I. Wypalenie zawodowe – *burnout*

- Wypalenie – geneza, badania, statystyki.
- Jak rozpoznać wypalenie u siebie i u innych, czyli symptomy wypalenia zawodowego.
- Czynniki sprzyjające wypaleniu – przegląd wraz z omówieniem.
- Skutki wypalenia zawodowego dla organizacji i pracownika.

Moduł II. Narzędzia przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu

- Formowanie i wzmacnianie odporności psychicznej.
- Praktyczne techniki harmonizujące na poziomie ciała, emocji, umysłu oraz duchowości.
- Teoria regeneracji energii T. Schwartza i jej praktyczne zastosowanie.
- Jak znaleźć sens w pracy? – „jobcrafting” (dopasowanie stanowiska pracy do naturalnych predyspozycji i preferencji).
- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej, praca z samooceną oraz stawianiem granic.
- Aspekty prawne przeciwdziałania wypaleniu.
- Działania firm i organizacji w obszarze przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Polsce i na świecie – przegląd.

Przerwa na obiad.



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 11

Moduł III. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami

- Rodzaje i fizjologia stresu w kontekście ryzyka wypalenia zawodowego.
- Radzenie sobie ze stresem w codziennych sytuacjach w celu ograniczenia ryzyka wystąpienia syndromu wypalenia.
- Techniki uwalniania napięcia (m.in. ćwiczenia oddechowe) w kontekście uniknięcia syndromu *burnout*.
- Techniki oparte na zmianie sposobu myślenia o kluczowym znaczeniu w programie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Przerwa.

Moduł IV. Zakończenie kursu z przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu z podsumowaniem

- Powtórzenie i uporządkowanie wiadomości prezentowanych w toku warsztatu oraz wnioski.
- Sformułowanie indywidualnych lub organizacyjnych planów profilaktyki wypalenia zawodowego przez Uczestników kursu.
- Trening relaksacyjny z elementami wizualizacji.

Czas trwania kursu: 1 dzień.

Grow!

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora



Human Skills

We Make You Grow

ul. Widok 18/2,
00-023 Warszawa

Strona | 12

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Cena i terminy ([link](#))

Szkolenie online:

Cena zawiera:

- Materiały szkoleniowe w pdf.
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po obyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu otwartym online?

- Szkolenie odbywa się na platformie Clikmeeting lub Zoom. Nie musisz nic instalować. Udział w szkoleniu jest możliwy za pośrednictwem komputera, laptopa oraz telefonu komórkowego.
- Przed udziałem w szkoleniu otrzymasz link do pokoju online.
- Przed szkoleniem sprawdź czy działają Ci głośniki oraz czy masz aktywną kamerę (może się przydać).
- Przygotuj sobie notatnik oraz długopis.
- Logując się na szkolenie, skorzystaj z przeglądarki Google Chrome lub Firefox.
- Sprawdź jak się przygotować technicznie ([więcej informacji](#)).

Szkolenie otwarte stacjonarne:

Cena szkolenia otwartego stacjonarnego zawiera:

- Realizację szkolenia w kamienicy, w centrum Warszawy ([zobacz nasze biuro](#)) lub w wybranej sali szkoleniowej w Warszawie z dostosowaniem do potrzeb osób niepełnosprawnych.
- Przerwę kawową premium (kawa z ekspresu i nie tylko; wybór herbat; napoje; owoce; przekąski) oraz obiad w pobliskiej restauracji. Jeżeli jesteś na szczególnej diecie, zgłoś nam to proszę przed szkoleniem.
- Pakiet szkoleniowy (materiały szkoleniowe, teczka, notatnik, długopis).
- Certyfikat odbycia szkolenia.
- Możliwość odbycia e-mentoringu po obyciu szkolenia (po ustaleniu z trenerem).

Jak się przygotować do uczestnictwa w szkoleniu stacjonarnym?

- Szkolenie odbywa się w godzinach 9:00-16:00 – zapraszamy Cię już około godziny 8:45.
- W trakcie szkolenia będą przerwy kawowe i jedna dłuższa obiadowa.

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora