

# Akademickie Piątki Przystani Nauki

<https://rejestracja.appn.pl/apn/kursy/211k1803,Przeciwdzialanie-wypaleni-zawodowemu.html>  
2023-01-30, 05:38

Warsztaty Rozwoju Osobistego

## Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Umiejętność rozpoznawania czynników sprzyjających wypaleniu;

Zdobycie kompletnej wiedzy na temat metod ograniczających czynniki stresogenne w otoczeniu;

Rozwój własnych kompetencji i zdobycie wiedzy z zakresu postaw samozachowawczych przeciwdziałających zjawisku wypalenia zawodowego;

Zdobycie niezbędnej wiedzy i kluczowych umiejętności wykorzystania metody redukowania stresu, zwiększania wydajności oraz osiągnięcia stanu relaksacji;

### Program

1. Czym jest wypalenie zawodowe, jego przejawy.
2. Czynniki determinujące osobowość i podatność na wypalenie.
3. Style zachowania a role zawodowe.
4. Na czym polega work-life balance.
5. Przyczyny stresu w pracy.
6. Czym jest stres.
7. Objawy nadmiernego stresu.
8. W jaki sposób myślenie wpływa na odczuwany stres.
9. Style działania w sytuacji stresu.
10. Mechanizmy powstawania stresu.
11. Techniki redukowania stresu.
  - Poznawcze.
  - Sytuacyjne
  - Zorientowane na sytuację.
  - Techniki relaksacyjne.
  - Wizualizacje.
  - Technika Jacobsona.

Ćwiczenia oddechowe.

Uważność.

12. Zarządzanie czasem jako przeciwdziałanie nadmiernemu stresowi i wypaleniu.
13. Ustalanie priorytetów.

## Cel

Celem ogólnym warsztatu jest zdobycie stosownej wiedzy z zakresu wypalenia zawodowego i sposobów niwelowania czynników sprzyjających wypaleniu.

[Zapisz się Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu](#)

**Kategoria szkolenia** Szkolenie  
certyfikowane

**Numer szkolenia** 2

**Forma i obszar** Warsztaty Rozwoju  
Osobistego transmisja online

**Liczba godzin** 3

**Cena** bezpłatne

**Grupa docelowa** Kadra naukowa

**Prowadzący** Ksenia Buglewicz

## Wybierz termin szkolenia

Brak możliwości zapisu.