



Program szkolenia

„Profilaktyka i sposoby radzenia sobie ze stresem w pracy zawodowej pracownika socjalnego”

08.00 – 08.20 Rozpoczęcie szkolenia

- Prezentacja celów
- Prezentacja zasad

08.20 – 09.30 Stres niezbędny do życia – czym jest stres ?

- Mobilizujące i destabilizujące skutki stresu
- Jak wroga zmienić w przyjaciela, czyli metody oswojania stresu
- Rodzaje stresu (eustres, dystres, stres długo i krótkoterminowy)
- Wpływ stresu na pracę w wymiarze myśli, emocji i zachowania
- Czynniki stresujące i zwiastuny stresu;
- Jak zmniejszyć poziom stresu?
- Skutki długotrwałego stresu – symptomy ostrzegawcze

09.30 – 09.45 Przerwa kawowa

09.45 – 10.45 Najczęstsze źródła stresu

- Siła stresorów
- Skala Stresu Thomas Holmes i Richard Rahe
- Indywidualne uwarunkowania stresu
- Rozpoznanie stresorów związanych z pracą zawodową – kontakty z ludźmi, organizacja pracy, pełniona rola, tragiczne wydarzenia.
- Moja podatność na stress – test

10.45 – 12.00 Trening radzenie sobie ze stresem

- Techniki antystresowe
- Proste ćwiczenia fizyczne
- Techniki zwiększające świadomość własnego ciała
- Ćwiczenia fizyczne energetyzujące
- Poczucie wewnętrznej kontroli najskuteczniejszą bronią na stres
- Kotwiczenie - ćwiczenia budowania pozytywnych stanów emocjonalnych z wykorzystaniem NLP
- Film szkoleniowy „Jak pokonać stres”

12.00 – 12.30 Przerwa kawowa

12.30 – 13.15 Wypalenie zawodowe

- Rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego
- Typowe postawy osób zagrożonych wypaleniem zawodowym
- Zrozumienie procesu wypalenia zawodowego
- Superwizja jako metoda wsparcia pracownika socjalnego

13.15 – 14.30 Wypalenie zawodowe – sposoby przeciwdziałania

- Automotywacja
- Zaplecze emocjonalne
- Zasilenie energii życiowej T. Schwartz
 - Fizycznej
 - Emocjonalnej
 - Intelktualnej
 - Duchowej
- Eliminacja zwykłych nawyków pracownika socjalnego

14.30 – 15.00 Budowanie pozytywnej samooceny

- Dbłość o samorozwój
- Wzmacnianie pozytywnego wizerunku własnej osoby