

**W programie szkolenia „Stres zawodowy, zjawisko wypalenia zawodowego – przeciwdziałanie jako fundament rozwoju firmy/institucji” m.in.:**

**Część 1.**

- Pojęcie i geneza stresu. Stres w miejscu pracy. Rodzaje stresu. Uwarunkowania odczuwania stresu. Fazy stresu.
- Przyczyny stresu. Stresory. Wpływ stresu na: zachowania, działania i decyzje człowieka oraz zdrowie.
- Objawy i fizjologia stresu w aspekcie grup ryzyka.
- Następstwa stresu w miejscu pracy: zdrowotne, ekonomiczne.
- Stres, a zjawisko wypalenia zawodowego.
- Skuteczne metody i narzędzia przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu oraz obniżające ryzyko negatywnego stresu w firmie/institucji.
- Warsztat psychoedukacyjny: metody radzenia sobie ze stresem, uwalnianie emocji, techniki relaksacyjne, motywacja.

**Część 2.**

- Definicja, rodzaje i fazy wypalenia zawodowego.
- Cechy środowisk zwiększających zagrożenie wystąpienia wypalenia zawodowego.
- Przyczyny oraz przejawy wypalenia zawodowego. Autodiagnoza.
- Warsztat psychoedukacyjny: myśli, słowa, a zachowania, rola Ja, techniki skupienia, pasja i motywacja w pracy.