

Program szkolenia

Tytuł szkolenia	Jak działać, żeby się nie wypalać? Wypalenie zawodowe - charakterystyka zjawiska i działania prewencyjne.
Adresaci kursu	Pracownicy i pracowniczki administracji
Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:	
Imię i nazwisko, kontakt	Karolina Pluta, 516543707, karo.pluta@gmail.com
Informacje dotyczące szkolenia:	
Liczba godzin dydaktycznych	8 godzin
Termin szkolenia	24.05.2023
Godziny zajęć	9:00-16:00
Miejsce prowadzenia zajęć	Wydział Neofilologii, ul Dobra 55, sala 1.128
Rodzaj prowadzonych zajęć	Warsztaty
Cele szkolenia	Cel ogólny: Poznanie zjawiska wypalenia zawodowego i jego charakterystyki.

	<p>Cele szczegółowe:</p> <ul style="list-style-type: none">- rozpoznanie somatycznych symptomów wypalenia zawodowego - poprzez doświadczenie pracy z ciałem- zaplanowanie dopasowanych do własnych możliwości działań prewencyjnych działań
--	--

Opis programu zajęć

1. Podczas warsztatu uczestnicy i uczestniczki:

- a) dowiedzą się czym jest wypalenie zawodowe, poznają definicję zjawiska opracowaną przez Christinę Maslach, czołową badaczkę zjawiska w tym celu wezmą udział w prostym ćwiczeniu uruchamiającym perspektywę ciała. Ćwiczenie bazujące na elementach brytyjskiej dramy pozwoli zrozumieć trzy główne wymiary przez, które Christina Maslach opisuje wypalenie zawodowe;
- b) poznają 5 faz wypalenia zawodowego i adekwatne sposoby reagowania na nie;
- c) wykonają prosty test on-line pozwalający zmierzyć zagrożenie wypaleniem zawodowym, w oparciu o wyniki testu i własne refleksje zaprojektują działania prewencyjne, które będą możliwe do wdrożenia w codzienny rytm pracy;
- d) przeanalizują czynniki indywidualne, organizacyjne i systemowe sprzyjające wypaleniu zawodowemu i opracują sposoby na ich zminimalizowanie w swoim miejscu pracy;
- e) wysłuchają krótkiej prezentacji prezentującej wyniki badań nad wypaleniem przeprowadzonych w Polsce, Słowenii i Chorwacji w 2021 roku.



Efekty kształcenia:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik/ uczestniczka:

1. Będzie rozumiał/a istotę wypalenia zawodowego;
2. Będzie potrafił/a rozpoznawać sygnały wypalenia płynące z ciała;
3. Będzie wiedział/a gdzie szukać informacji na temat zjawiska oraz gdzie szukać wsparcia w radzeniu sobie z wypaleniem;
4. Będzie znał działania wspierające samoregulację w przypadku stresu (ćwiczenia oddechowe) oraz metody wspierające higieniczny tryb pracy

Metody pracy:

- praca w grupach
- praca indywidualna
- wykład ekspercki
- elementy pracy z ciałem (embodied learning)
- elementy dramy stosowanej
- ćwiczenia integracyjne

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

- I.** Ankieta zawierająca m.in następujące pytania do zaznaczenia na skali:
od 1 do 10 gdzie 1 oznacza zdecydowanie się nie zgadzam a 10 zdecydowanie się zgadzam

Wiem na czym polega wypalenie zawodowe, znam jego symptomy i stadia.

Potrafię zauważyć i nazwać symptomy wypalenia zawodowego płynące z ciała.

Mam pomysły jakie zmiany wprowadzić w swoim swojej pracy by przeciwdziałać wypaleniu.

Wiem gdzie szukać wiedzy na temat wypalenia zawodowego i inspiracji na temat przeciwdziałania zjawisku.



Program przygotowany przez:

Karolina Pluta - trenerka, coach, specjalistka od prewencji wypalenia zawodowego, certyfikowana tutorka Szkoły Liderów. Wspiera instytucje publiczne i organizacje pozarządowe w rozwoju i w mądrym odpowiadaniu na potrzeby zespołów. Prowadzi szkolenia i warsztaty dotyczące zapobiegania wypaleniu zawodowemu w sektorze pozarządowym i publicznymi oraz rozwijania odporności psychicznej w oparciu o test MTQ48plus. Współautorka międzynarodowego projektu dotyczącego wypalenia zawodowego - Burnout_Aid realizowanego w Polsce przez Fundację Culture Shock. W swoich działaniach łączy perspektywy społeczną, edukacyjną i artystyczną.