**Program kursu/szkolenia realizowanego w ramach Programu**

**„Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza” (IDUB)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł kursu/szkolenia** | **"Pracuj z głową - profilaktyka zdrowia psychicznego w życiu zawodowym"** |
| **Adresat kursu/szkolenia** | Pracownicy administracji |
| **Informacje dotyczące prowadzącego kurs/szkolenie:** | |
| **Imię i nazwisko prowadzącego** | Marzena Mańturz |
| **Stanowisko (jeśli dotyczy)** | psycholog |
| **Jednostka organizacyjna Uniwersytetu (jeśli dotyczy)** | Centrum Pomocy Psychologicznej UW |
| **Adres e-mail** | m.manturz@uw.edu.pl |
| **Telefon kontaktowy** | 504 22 77 17 |
| **Krótka informacja dot. doświadczenia prowadzącego w obszarze tematu kursu/szkolenia** | * ponad dwudziestoletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów * na co dzień wspierająca osoby doświadczające różnego rodzaju trudności, które ograniczają je w skutecznym działaniu * pracująca z osobami pragnącymi wprowadzać w swoim życiu konstruktywne zmiany * akredytowany coach ICF |
| **Informacje dotyczące kursu/szkolenia:** | |
| **Łączna liczba godzin dydaktycznych kursu/szkolenia** | 16 godzin[[1]](#footnote-1) (dwa spotkania po 8 godzin dydaktycznych) |
| **Data kursu/szkolenia[[2]](#footnote-2)** | 09-10.05.2024r. w godzinach 9.00 – 16.00 |
| **Tryb prowadzenia zajęć (podkreśl)** | Stacjonarny |
| **Preferowana wielkość grupy** | Od 10 do 12 osób |
| **Cele kursu/szkolenia** | **Cel ogólny**  Poszerzenie wiedzy uczestników na temat prawidłowego funkcjonowania w rolach zawodowych, pozwalającego na odczuwanie satysfakcji z pracy i uniknięcie wypalenia zawodowego. Wyposażenie ich w umiejętności pozwalające zapobiegać wypaleniu. |
| **Cele szczegółowe**   1. Przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy na temat procesów zachodzących w obrębie kariery i życia zawodowego. 2. Poznanie i rozumienie przyczyn pojawiania się wypalenia zawodowego. 3. Nabycie umiejętności rozpoznawania objawów zwiastujących pojawienie się wypalenia. 4. Zapoznanie uczestników ze sposobami skutecznego zapobiegania temu zjawisku. |
| **Opis programu zajęć**  (opisz w 5 - 7 punktach) | 1. Poznanie uczestników oraz ich indywidualnych potrzeb w zakresie tematyki szkolenia, zapoznanie ich z programem zajęć, ustalenie zasad pracy w grupie. 2. Omówienie zjawiska wypalenia, jego przyczyn, dynamiki i konsekwencji. 3. Wypalenie zawodowe w kontekście rozwoju kariery oraz dynamiki zaangażowania w pracę. 4. Samoocena poziomu wypalenia zawodowego – kwestionariusz. 5. Określenie indywidualnych źródeł trudności w zachowaniu higieny pracy. 6. Omówienie sposobów przeciwdziałania zachwianiu równowagi w życiu zawodowym. 7. Stworzenie indywidualnego planu zapobiegania wypaleniu. 8. Podsumowanie i zakończenie zajęć. |
| **Oczekiwania pod adresem uczestników**  Otwartość na pracę warsztatową | |
| **Efekty kształcenia**  Po ukończeniu szkolenia uczestnik:   * ma wiedzę na temat procesów, których może doświadczać będąc człowiekiem aktywnym zawodowo * rozumie źródła powstawania zjawiska wypalenia zawodowego * zna sposoby zapobiegania wypaleniu * potrafi identyfikować potencjalne czynniki ryzyka w swoim miejscu pracy * umie dobierać i stosować strategie zapobiegania wypaleniu | |
| **Metody pracy**   * praca indywidualna, * praca w parach, * praca w małych grupach, * materiały audiowizualne, * prezentacje, * dyskusja na forum całej grupy, | |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia** (wymagane w IDUB)  Pre-test i post-test | |

1. zaznacz jeśli szkolenie może być realizowane w kilku częściach [↑](#footnote-ref-1)
2. wypełnić przed każdym kolejnym szkoleniem realizowanym na podstawie tego programu [↑](#footnote-ref-2)