**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)