**„Wypalenie zawodowe – czym jest i jak mu przeciwdziałać ”**

**Działanie V.3.1. „Rozwój kompetencji pracowników*”***

**w ramach Programu Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza**

**Prowadząca:** mgr Marzena Mańturz (Centrum Pomocy Psychologicznej)

Szkolenie stacjonarne obejmują łącznie 16 godz. dydaktycznych ( 2x8) i jest realizowane w formie 2-dniowej. (9:00-15:30)

Głównym celem szkolenia Poszerzenie wiedzy uczestników na temat wypalenia zawodowego, jego przyczyn oraz dynamiki a także wyposażenie ich w umiejętności pozwalające zapobiegać wypaleniu. W szczególności:

1. Zapoznanie uczestników ze zjawiskiem wypalenia zawodowego.
2. Poznanie i rozumienie przyczyn pojawiania się wypalenia.
3. Nabycie umiejętności rozpoznawania objawów zwiastujących pojawienie się wypalenia.
4. Zapoznanie uczestników ze sposobami skutecznego radzenia sobie z tym zjawiskiem.

**Program szkolenia:**

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

**Efekty kształcenia:**

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

* ma wiedzę na temat wypalenia zawodowego
* rozumie źródła powstawania zjawiska
* zna sposoby zapobiegania wypaleniu
* potrafi identyfikować potencjalne czynniki ryzyka w swoim miejscu pracy
* umie dobierać i stosować strategie zapobiegania wypaleniu