

PS-WR-4521-5/16

Kraków, 2 maja 2016 r.

Szanowni Państwo


Dyrektorzy, Kierownicy
Środowiskowych Domów Samopomocy
- wszyscy w województwie

Jednym z obszarów działalności Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie jest realizacja zadań z zakresu szkolenia zawodowego kadr systemu pomocy i integracji społecznej.

W związku z tym serdecznie zapraszam Państwa pracowników do udziału w seminarium pn. „**Stres i wypalenie zawodowe - jak można radzić sobie z problemami zawodowymi?**”, które odbędzie się w dniu **9 czerwca 2016 r.** w **godzinach od 9:00 do 15:00**, w Małopolskim Centrum Doskonalenia Zawodowego ul. Lubelska 23, sala 201.

Osoby zainteresowane udziałem w seminarium proszę o przesłanie wypełnionej karty zgłoszenia do dnia 12 maja 2016 r. wyłącznie na adres e-mail: mbras@rops.krakow.pl.

Udział w seminarium jest bezpłatny. Uczestnicy otrzymają zaświadczenia o ukończeniu seminarium.


Rafał Barański
Z-ca Dyrektora
Regionalnego Ośrodka
Polityki Społecznej w Krakowie

Załączniki:

1. Tematyka seminariów
2. Regulamin wraz z formularzem zgłoszeniowym

Otrzymują:

- Adresat
- a/a

ZAGADNIENIA PORUSZANE W TRAKCIE SEMINARIUM:

1. Zjawisko wypalenia zawodowego – proces i przejawy.
2. Identyfikacja stresorów w życiu zawodowym.
3. Praca z trudnym klientem jako czynnik stresogenny.
4. Cechy osobowości sprzyjające pojawieniu się wypalenia zawodowego.
5. Bezpośrednie i długofalowe skutki wypalenia zawodowego.
6. Profilaktyka wypalenia zawodowego.
7. Pomoc osobom doświadczającym wypalenia.
8. Budowanie i utrzymanie wysokiej motywacji zawodowej.
9. Autodiagnoza oraz znalezienie optymalnych dla siebie sposobów radzenia sobie ze stresem i wypaleniem. Tworzenie własnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach zawodowych – warsztaty.
10. Techniki rozładowujące stres – praca z ciałem, ćwiczenia oddechowe, higiena psychiczna.

PROWADZĄCA: mgr Marta Dwojak-Dzierżak – psycholog, I stopień specjalizacji z psychologii klinicznej

Doświadczenie zawodowe w zakresie prowadzenia zajęć z zakresu arteterapii i treningu relaksacyjnego, szkoleń warsztatowo- teoretycznych dla pracowników służb społecznych, ponadto w prowadzeniu grup wsparcia dla osób przewlekle chorych, treningu umiejętności społecznych, psychoterapii indywidualnej oraz przeprowadzania diagnozy psychologicznej.