

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej  
w Krakowie

ul. Piastowska 32, 30-070 Kraków

tel./fax: +48 12 422 06 36

e-mail: [biuro@rops.krakow.pl](mailto:biuro@rops.krakow.pl)

[www.rops.krakow.pl](http://www.rops.krakow.pl)

Kraków, 10 maja 2017 r.

znak sprawy: PS-WR-454-4/17

**Dyrektorzy/ Kierownicy  
Ośrodków Pomocy Społecznej  
- wszyscy w województwie**

*Skarżeni Państwo,*

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 powyższym serdecznie zapraszam Państwa do udziału w seminarium pn. „**Stres i wypalenie zawodowe - jak można radzić sobie z problemami zawodowymi?**”, które odbędzie się w dniu **25 maja 2017 r.** w godzinach od 9:00 do 15:00, na ul. Kazimierza Wielkiego 19, sala nr 2, na parterze.

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

Rekrutacja uczestników odbywać się będzie w oparciu o Regulamin uczestnictwa w szkoleniach, seminariach oraz superwizji organizowanych przez ROPS w Krakowie w ramach działań własnych. Pracownicy socjalni zainteresowani udziałem w seminarium proszeni są o przesłanie skanu wypełnionego formularza zgłoszeniowego, stanowiącego załącznik do regulaminu, na adres e-mail [mbiedron@rops.krakow.pl](mailto:mbiedron@rops.krakow.pl) do dnia **18.05.2017 roku do godz. 10:00.**

Informację zwrotną do dnia 19.05.2017 r. telefonicznie lub na adres e-mail otrzymają wyłącznie osoby zakwalifikowane do udziału w seminarium.

Z poważaniem

Wioletta Wilimska  
*Wioletta Wilimska*  
Dyrektor  
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej  
w Krakowie

Załączniki:

1. Tematyka seminariów
2. Regulamin uczestnictwa w szkoleniach, seminariach oraz superwizji organizowanych przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie w ramach działań własnych.
3. Formularz zgłoszeniowy – Załącznik nr 1 do Regulaminu.
4. Informacja o osobie prowadzącej seminarium.

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 stresogeny.
4. Cechy osobowości sprzyjające pojawieniu się wypalenia zawodowego.
5. Bezpośrednie i długofalowe skutki wypalenia zawodowego.
6. Profilaktyka wypalenia zawodowego.
7. Budowanie i utrzymanie wysokiej motywacji zawodowej.
8. Autodiagnoza oraz znalezienie optymalnych dla siebie sposobów radzenia sobie ze stresem i wypaleniem. Tworzenie własnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach zawodowych – warsztaty.
9. Techniki rozładowujące stres – praca z ciałem, ćwiczenia oddechowe, higiena psychiczna.

#### PROWADZĄCA:

mgr Marta Dwojak-Dzierzak – 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 oraz przeprowadzania diagnozy psychologicznej.

