

Tytuł: Wypalenie zawodowe – przyczyny, objawy, zapobieganie

Forma: webinar

Czas trwania: 2 godziny

Zajęcia kierowane są do osób, które:

- chcą zdobyć/pogłębić wiedzę na temat zagadnienia wypalenia zawodowego,
- doświadczają w pracy stresu oraz związanych z nim psychofizycznych objawów: frustracji, przygnębienia i zniechęcenia,
- zastanawiają się czy to, co przeżywają to „tylko” zmęczenie, czy być może dotknął ich już syndrom wypalenia,
- pragną poznać sposoby zapobiegania zjawisku wypalenia zawodowego i radzenia sobie z pierwszymi jego objawami.

Biorąc udział w zajęciach uczestnik:

- pozna czynniki wpływające na rozwój syndromu wypalenia zawodowego (ang. „burnout syndrom”),
- dowie się jakie mogą być objawy wypalania i jak można odróżnić je od przemęczenia czy chwilowego przeciążenia pracą,
- pozna sposoby świadomego przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i wspierania siebie w sytuacji wystąpienia tego syndromu.

Stosowane metody: wykład

Dodatkowe informacje: przed spotkaniem warto zadbać o odpowiednie warunki do pracy (cisza, spokój) oraz przygotować przybory do notowania.