

# CO BYŁO PIERWSZE: JAJO CZY KURA? PRZYCZYNOWOŚĆ WYPALENIA ZAWODOWEGO I SYTUACJI BEZROBOCIA

PROGRAM AUTORSKI - DR KAMILI PAWŁOWSKIEJ

---

## ■ INFORMACJE OGÓLNE

- ✓ Czas trwania szkolenia – 24 godziny.
- ✓ Miejsce realizacji – dowolne, istnieje możliwość przeprowadzenia szkolenia na terenie całej Polski.
- ✓ Liczba osób w grupie – od 8 do 14.
- ✓ Rodzaj szkolenia – szkolenie zamknięte (dla konkretnej grupy osób, objętej np. działaniami OPS, WUP, biorącej udział w projektach aktywizujących, dofinansowanych ze środków UE).
- ✓ Cena szkolenia: bezpłatne dla uczestników szkolenia, zaś płatne poprzez organizację/instytucję/ firmy realizujące projekty dofinansowane z UE.
- ✓ Uczestnik szkolenia otrzyma: materiały szkoleniowe, wyniki testów wraz z interpretacją psychologiczną, dyplom ukończenia szkolenia.

## ■ UCZESTNICZY

---

Szkolenie skierowane jest do osób bezrobotnych, poszukujących pracy, nieaktywnych zawodowo - chcących powrócić na rynek pracy po dłuższej przerwie. Cechą wspólną uczestników jest nie tylko obecna sytuacja (brak pracy) ale również pojawiający się kilkakrotnie motyw zaprzestania pracy z powodu... Analizując własne decyzje zawodowe, również te - związane z wycofywaniem się z pracy (danej aktywności) można zauważyć bardzo podobne motywy. Między innymi, dzieje się tak ze względu na schematycznie podejmowane decyzje odnośnie własnej roli zawodowej oraz pojmowanie swoich możliwości jako ściśle określonych (pula cech). Własne ograniczenia wpływają na podejmowane decyzje i wybory. Z drugiej strony ograniczenia nas samych poprzez wyobrażenia innych o nas niejednokrotnie sprawiają, że bierzemy udział w procesie wypalania się, nie mając nawet takiej świadomości. Uświadomienie sobie konsekwencji swoich działań i przenikania syndromu z obecną sytuacją ma na celu zachęcić uczestników szkolenia do walki o siebie i swoją przyszłość.

## ■ CEL SZKOLENIA

---

Podniesienie świadomości na temat zjawiska wypalenia zawodowego, autodiagnoza i uruchomienie procesu zmiany w pożądanym kierunku.

Udział osób o różnych doświadczeniach sprawi, że zostaną wyłonione grupy motywów wyzwalających zachowanie lub decyzję o odejściu z pracy. Na tle tych motywów zostanie zdiagnozowany poziom wypalenia zawodowego. Uczestnicy zapoznają się z narzędziami służącymi profilaktyce, jak również sposobami podejmowania kroków zaradczych w sytuacji zdiagnozowania syndromu wypalenia zawodowego. Rezultatem szkolenia będzie uruchomienie procesów zmiany w pożądanym kierunku.

## ■ METODY PRACY

---

Szkolenie będzie prowadzone za pomocą aktywnych metod, gdzie przewidywany jest udział każdego uczestnika zarówno w części teoretycznej, jak i praktycznej. Każda z osób otrzyma materiały

szkoleniowe oraz zestaw testów psychologiczno-zawodowych służących do: diagnostyki syndromu wypalenia zawodowego, oraz motywowania w procesie zmiany.

### ■ KORZYŚCI Z UDZIAŁU W SZKOLENIU

---

- ✓ Zapoznanie się oraz uświadomienie roli faz wypalenia zawodowego oraz określających ich objawów dla skutków w aktywności osobistej i zawodowej.
- ✓ Analiza przyczyn oraz rozpoznanie skutków zastałego stanu.
- ✓ Zdiagnozowanie własnego poziomu wypalenia zawodowego.
- ✓ Poznanie technik i narzędzi motywujących do zmiany.
- ✓ Zaplanowanie działania nakierowanego na zmianę.
- ✓ Przejęcie odpowiedzialności za walkę o siebie i o własną przyszłość.

### ■ PROGRAM SZKOLENIA

---

- ✓ Proces, fazy, objawy i skutki wypalenia zawodowego dla własnej osobistej i zawodowej.
- ✓ Sygnały ostrzegawcze i sygnały alarmowe w procesie wypalenia.
- ✓ Trzy płaszczyzny stresu aktywizujące proces wypalenia zawodowego.
- ✓ Indywidualne koszty ponoszenia syndromu.
- ✓ Trzy płaszczyzny stresu aktywizujące proces wypalenia zawodowego.
- ✓ Jak wiele możemy stracić gdy spalamy się zawodowo?
- ✓ Autodiagnoza kwestionariuszem badający syndrom burnout Maslach Bournout Inventory (MBI).
- ✓ Narzędzia, metody i sposoby służące zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.
- ✓ Projektowanie zmiany w kontekście przejmowania odpowiedzialności za kontrolę nad procesem.

### ■ TRENER

---

Szkolenie prowadzone jest przez eksperta posiadającego specjalistyczną wiedzę z zakresu psychologii pracy, organizacji i zarządzania, jak również psychologii klinicznej i pracy socjalnej. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu treningów, warsztatów i usług coachingowych, oraz aktywność w opracowaniu licznych dokumentów w zakresie tworzenia IPD i możliwości rozwojowych skierowanych do osób doświadczających sytuacji utraty i braku pracy. Szczegółowe informacje w zakresie kwalifikacji, oraz doświadczenia znajdują Państwo w zakładce „o mnie” – dokumenty.

### ■ ZGŁOSZENIE - KONTAKT

---

Zainteresowane osoby lub organizacje realizujące projekty dofinansowane ze środków UE (lub innych dotacji) proszone są o wypełnienie formularza zgłoszeniowego, dostępnego w zakładce: kontakt, lub osobiste przesłanie zapytania na adres e-mail: **biuro@catchfly.pl**