

## **SZKOLENIE**

# **PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU**

*W RAMACH PROJEKTU „NOWE SPECJALNOŚCI II STOPNIA SPECJALIZACJI W ZAWODZIE PRACOWNIK SOCJALNY ODPOWIEDZIĄ NA NOWE WYZWANIA”*

### **Opis szkolenia:**

Wypalenie zawodowe to stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania człowieka związany ze środowiskiem pracy. Co trzeci pracownik socjalny w Polsce zatrudniony w instytucji pomocy społecznej wykazuje pełnoobjawowy stan wypalenia zawodowego (Stanek, 2016, s. 190) i co trzeci umiarkowany poziom wypalenia zawodowego. Zjawisko wypalenia zawodowego stanowi jedno z największych zagrożeń, z jakim osoby aktywne zawodowo muszą się zmierzyć w XXI wieku. Przybiera na sile jak wirus, rozprzestrzeniając się tym szybciej, im więcej rozczarowań, alienacji, a nawet złości towarzyszy pracownikowi. O ile pracownik socjalny w niewielkim stopniu może liczyć na wsparcie pracodawcy, o tyle sam musi sobie poradzić w relacji z pracą, aby się nie wypalić.

### **Cel szkolenia:**

- nabycie przez uczestników wiedzy z obszarów wypalenia zawodowego: stresu zawodowego, wybranych koncepcji wypalenia zawodowego, czynników prowadzących do wypalenia, style i radzenia sobie ze stresem zawodowym, strategii zaradcze przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu
- wyposażenie uczestników w praktyczne umiejętności pozwalające na rozpoznanie stresorów w pracy zawodowej, organizację czasu pracy, sposoby przezwyciężania wypaleniu zawodowemu, efektywnego radzenia sobie ze stresem w pracy zawodowej

### **Adresaci szkolenia:**

- osoby posiadające wykształcenie wyższe uprawniające do wykonywania zawodu pracownika socjalnego

### **Program szkolenia:**

1. **Praca jako źródło stresu zawodowego (koncepcje stresu zawodowego, stresory, krótko- i długotrwałe skutki stresu w pracy zawodowej).**
2. **Koncepcje wypalenia zawodowego z uwzględnieniem uwarunkowań oraz symptomów wypalenia zawodowego. Etapy wypalenia zawodowego.**
3. **Sygnaty ostrzegawcze wypalenia zawodowego.**
4. **Czy jestem wypalony w swojej pracy. Arkusz diagnozy stanu wypalenia zawodowego.**
5. **Pięć kroków pomagających wydobyć się z problemu wypalenia zawodowego wg Bärbel Kerber.**
6. **Radzenie sobie ze stresem jako główna metoda zapobiegania wypaleniu zawodowemu.**
7. **Eliminacja źródeł stresu w środowisku pracy.**

8. Zarządzanie czasem, delegowanie zadań, wyznaczaniem celów SMART.
9. Techniki i metody rozwijania odporności stresowej na sytuacje stresowe.
10. Superwizja w walce z wypaleniem zawodowym.

**Czas trwania:** 16 godzin dydaktycznych, 2 dni

**Miejsce i sposób organizacji zajęć szkoleniowych (do wyboru wariant I lub wariant II):**

**-wariant I: zajęcia stacjonarne** będą odbywać się w sobotę i niedzielę w godzinach 9.00-16.00 na Wydziale Nauk Społecznych Uczelni Korczaka w Warszawie

**-wariant II: zajęcia niestacjonarne** będą odbywać się w czwartek i piątek w godzinach 9.00-16.00 w trybie on-line na platformie MS Teams

**Planowana data rozpoczęcia szkolenia:** luty-marzec 2022 r.

**Jak wziąć udział w szkoleniu?**

\*warunkiem uruchomienia szkolenia jest zakwalifikowanie 20 uczestników

Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową:

prosimy o wypełnienie i przesłanie formularza rekrutacyjnego wraz z wymaganymi załącznikami na adres e-mailowy: [szkolenia.pomocspoleczna@uczelniakorczaka.pl](mailto:szkolenia.pomocspoleczna@uczelniakorczaka.pl)

dostępnego na stronie projektu: [NOWE SPECJALNOŚCI II STOPNIA SPECJALIZACJI W ZAWODZIE PRACOWNIK SOCJALNY ODPOWIEDZIA NA NOWE WYZWANIA - Uczelnia Korczaka](#)

**Napisz do nas lub zadzwoń:**

**Kontakt:** [szkolenia.pomocspoleczna@uczelniakorczaka.pl](mailto:szkolenia.pomocspoleczna@uczelniakorczaka.pl)

**Tel. 22 823 66 23 w.155, 110 / 573 337 651**

**Dodatkowe informacje:**

1. Udział w szkoleniu jest całkowicie bezpłatny.
2. Uczestnik szkolenia otrzyma materiały i pomoce dydaktyczne oraz zaświadczenia o ukończeniu szkolenia.
3. Uczelnia Korczaka zapewnia pokrycie kosztów dojazdu i powrotu uczestników na trasie miejsca zamieszkania i miejsca, w którym prowadzone będą zajęcia, przy czym zwrot kosztów podróży nastąpi wyłącznie, gdy miejsce odbywania szkolenia znajduje się poza miejscem zamieszkania uczestnika oraz noclegu.
4. Uczelnia Korczaka zapewnia przerwy kawowe oraz obiadowe.