

Akademickie Centrum Kompetencji
Collegium Witelona Uczelnia Państwowa
ul. Sejmowa 5A
59-220 Legnica
pokój 14, budynek D



Umiejętność radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

Szkolenie skierowane jest do osób, które narażone są w swojej pracy na stres lub wypalenie zawodowe.

Celem szkolenia jest zarówno poszerzenie wiedzy, jak i wzbogacenie umiejętności uczestników w zakresie: rozpoznawania istotnych elementów stresu i wypalenia zawodowego, skutecznych technik i metod neutralizujących stres, budowania strategii przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Tematyka szkolenia:

1. Pojęcie stresu:
 - zdrowie zaczyna się od umysłu,
 - stres a mózg,
 - samoregulacja w stresie,
 - reakcja na stres a odpowiedź na stres.
2. Techniki i metody radzenia sobie ze stresem-trening:
 - umysł pełny czy uważny?
 - Mindfullness
 - uważne oddychanie.
3. Objawy wypalenia zawodowego:
 - jak znaleźć „złoty środek” i nie wypalać się?
 - styl życia chroniący przed stresem.

Szkolenie realizowane jest w wymiarze 7 godzin dydaktycznych.

Opłata za szkolenie wynosi 450 zł/os (grupa 12-osobowa) i zawiera: udział w szkoleniu, materiały szkoleniowe i pomocnicze, przerwy kawowe, imienne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Kandydat ubiegający się o przyjęcie na szkolenie składa:

- formularz zgłoszeniowy,
- zobowiązanie do pokrycia kosztów kształcenia lub dowód wniesienia opłaty.

Osoby prowadzące szkolenie:

Dorota Domińska-Werbel - psychoterapeuta, psycholog, nauczyciel akademicki PWSZ im. Witelona w Legnicy i dyrektor poradni psychologiczno-pedagogicznej w Jaworze. Doktor psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Pracuje głównie z dorosłymi Terapią Skoncentrowaną na Rozwiązaniach i Psychoterapią Psychodynamiczną .

Małgorzata Ziętek- terapeutą, pedagog, doradca zawodowy. Absolwentka Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. Obecnie prowadzi prywatny gabinet terapeutyczny dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, w którym głównie zajmuje się problemami w koncentracji uwagi, trudnościami emocjonalnymi oraz treningiem stresu. W gabinecie wykorzystuje między innymi metodę EEG-Biofeedback, Stress Controll, Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach i metodę Warnkego.