



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	Nr projektu	FERS.01.05-IP.08-0559/23
	Tytuł projektu	AKADEMIA POLITECHNIKI BYDGOSKIEJ- kompleksowy program podnoszenia kompetencji i kwalifikacji osób dorosłych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego
	Beneficjent:	Politechnika Bydgoska im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich

Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

RAMOWY PROGRAM:

1. Wprowadzenie do tematyki stresu i emocji
2. Rodzaje stresu, przyczyny występowania
 - Identyfikacja źródeł i metody radzenia sobie ze stresem
3. Strategie antystresowe
 - Techniki redukcji stresu
 - Metoda 4 kroków i odwrócenia równania stresu
 - Przejęcie kontroli nad stresem
 - Osobowość a stres
4. Automotywacja w walce ze stresem
 - Motywacja w walce ze stresem
 - Pozytywny dialog wewnętrzny
 - Zmiana myślenia z negatywnego na pozytywne
5. Asertywność
6. Inteligencja emocjonalna
 - Zarządzanie własnymi emocjami
 - Rozwój empatii
 - Budowanie dobrych relacji z innymi ludźmi
7. Zjawisko wypalenia zawodowego
 - Emocjonalne, psychiczne i fizyczne wyczerpanie jako przejawy wypalenia zawodowego
 - Wypalenie zawodowe jako skutek stresu
8. Czynniki psychologiczne mające wpływ na wypalenie zawodowe
 - Niechęć przed zmianą, dążenie do kontrolowania sytuacji i wpływ przekonań na odczuwany stres



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	Nr projektu	FERS.01.05-IP.08-0559/23
	Tytuł projektu	AKADEMIA POLITECHNIKI BYDGOSKIEJ- kompleksowy program podnoszenia kompetencji i kwalifikacji osób dorosłych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego
	Beneficjent:	Politechnika Bydgoska im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich

- Tendencja do ulegania wpływom i autorytetom zewn.
- Kontrola nad zdarzeniami

9. Czynniki przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu

- Praca w zespołach projektowych vs. samotność „z siecią”
- Podejmowanie nowych wyzwań
- Rozwój i wielozadaniowość
- Przewartościowanie priorytetów
- Postawa optymistyczna