

## JAK ANGAŻOWAĆ SIĘ W PRACĘ BEZ RYZYKA WYPALENIA?

<b>Adresat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Firmy dbające o rozwój osobisty i zawodowy pracowników</li> <li>Osoby, których efektywność pracy zależy od dobrego komunikowania się z ludźmi</li> <li>Osoby pracujące w obszarze pomagania innym</li> </ul>
<b>Cele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nabywanie umiejętności identyfikowania obciążeń w pracy zawodowej</li> <li>Nauczanie sposobów reagowania na sygnały przeciążenia</li> <li>Zdobycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, przywracania równowagi wewnętrznej, bezpiecznego uwewnętrzniania świata zawodowego</li> <li>Nauczanie sposobów gospodarowania własnym czasem, energią, zaangażowaniem</li> </ul>
<b>Przewidywane efekty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podniesienie efektywności i komfortu pracy</li> <li>Pobudzenie zasobów zespołów pracujących w kierunku rozwoju.</li> </ul>
<b>Metody</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia prowadzone metodami aktywnymi: struktury ćwiczeniowe indywidualne i grupowe, psychodrama, „burza mózgów”, gry symulacyjne, edukacja, film</li> <li>W pracy grupowej pomagamy identyfikować zasoby i wykorzystujemy je w pracy z zespołem</li> <li>Dla osób zajmujących się pomaganiem wykorzystuje się techniki doświadczeniowe z uwzględnieniem elementów procesu grupowego</li> </ul>
<b>Formuła zajęć</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia prowadzone przez dwóch trenerów</li> <li>Grupa 12-15 osób</li> <li>16 godzin dydaktycznych (2 x 8 godzin)</li> <li>Program modyfikowany jest zgodnie z zapotrzebowaniem uczestników</li> <li>Realizacja programu możliwa jest u klienta bądź u organizatora</li> <li>Uczestnicy otrzymują materiały edukacyjne</li> </ul>
<b>Koszt szkolenia</b>	2300,00 zł (dla zorganizowanego zespołu) 250,00 zł (od osoby)