

Warsztaty „Wsparcie i motywacja”

Termin: 22-24 kwietnia 2013 r.

Miejsce: Hotel „Abrava”, Drawsko Pomorskie, ul. Piłsudskiego 15-19

Dzień I	
10.00 – 10.30	Rejestracja uczestników i kawa powitalna
10.30 – 12.00	Ocena potrzeb. Autoprezentacja. Ustalenie reguł warsztatów. Zagrożenie wypaleniem zawodowym u pracowników pomocy społecznej – wprowadzenie.
12.00 – 12.15	Przerwa kawowa
12.15 – 13.00	Charakterystyka zjawiska stresu psychologicznego i wypalenia zawodowego.
13.00 – 14.00	Obiad
14.00 – 15.30	Symptomy ostrzegawcze stresu oraz wypalenia zawodowego. Określanie poziomu własnej podatności na stres oraz progu wypalenia zawodowego.
15.30 – 15.45	Przerwa kawowa
15.45 – 17.15	Źródła wypalenia zawodowego – czynniki ryzyka. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu – czynniki chroniące. Czynniki stresogenne w życiu zawodowym i prywatnym.
18.00	Kolacja
Dzień II	
8.00 – 9.00	Śniadanie
9.00 – 10.30	Praca z osobami zagrożonymi wykluczeniem. Ćwiczenia w rozpoznawaniu 4 sposobów zachowania. Ćwiczenia w radzeniu sobie w pracy z trudnym klientem.
10.30 – 10.45	Przerwa kawowa
10.45 – 13.00	Radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Ćwiczenia w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych. Trening przydatnych umiejętności społecznych. Podstawowe zasady komunikacji w pracy z klientem zagrożonym wykluczeniem.
13.00 – 14.00	Obiad
14.00 – 15.30	Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – rozpoznawanie własnych emocji. Radzenie sobie ze stresem. Ćwiczenie umiejętności radzenia sobie ze stresem.
15.30 – 15.45	Przerwa kawowa
15.45 – 18.00	Techniki relaksacyjne. Redukcja stresu oraz objawów związanych wypaleniem zawodowym – ćwiczenia.
18.15	Kolacja
Dzień III	
8.00 – 9.00	Śniadanie
9.00 – 10.30	Cele życiowe i zawodowe. Trening umiejętności podejmowania decyzji.
10.30 – 10.45	Przerwa kawowa
10.45 – 11.30	Praktyczne sytuacje zdarzeń zawodowych i wypracowanie najefektywniejszych rozwiązań. Podsumowanie i ewaluacja szkolenia.
12.00 Obiad i zakończenie szkolenia	