

HARMONOGRAM WARSZTATÓW

WSPARCIE I MOTYWACJA

Hotel „DUET”, ul. Maszewska 19, 72-100 Goleniów

Dzień I	
do 12.15	Rejestracja uczestników i kawa powitalna
12.15 – 13.45	Przedstawienie się, integracja grupy, prezentacja programu i celu warsztatów
13.45 – 14.30	Obiad
14.30 – 16.00	Podstawowe informacje o stresie, charakterystyka źródeł stresu, reakcje człowieka na stres
16.00 – 16.15	Przerwa kawowa
16.15 – 17.00	Pozytywne i negatywne skutki stresu
18.00	Kolacja

Dzień II	
08.00 – 09.00	Śniadanie
09.00 – 11.15	Identyfikacja najistotniejszych sytuacji stresogennych w pracy i życiu prywatnym
11.15 – 11.30	Przerwa kawowa
11.30 – 13.45	Osobowość a stres, diagnoza aktualnego poziomu stresu uczestników warsztatów
13.45 – 14.30	Obiad
14.30 – 16.45	Sposoby radzenia sobie ze stresem – wymiana doświadczeń
16.45 - 17.00	Przerwa kawowa
17.00 - 17.45	Techniki relaksacyjne, strategie opanowywania stresu
18.00	Kolacja

Dzień III	
08.00 – 09.00	Śniadanie
09.00 – 10.30	Definicja wypalenia zawodowego, czynniki ryzyka wypalenia
10.30 – 11.00	Przerwa kawowa
11.00 – 12.30	Diagnoza poziomu wypalenia zawodowego uczestników warsztatów
12.30 – 13.00	Przerwa kawowa
13.00 – 13.45	Podsumowanie
13.45 – 14.30	Obiad i zakończenie szkolenia