

Szkolenie „Wypalenie zawodowe **– jak pracować z zaangażowaniem, a nie kosztem siebie”**

*Nie wszystko, co nas wyczerpuje, wynika z ilości pracy.
Bardzo często wyczerpuje nas sposób,
w jaki nasz umysł interpretuje to, co się wydarza.*

Trener: Paula Borek

SZKOLENIE 1-DNIOWE

Moduł 1. Czym właściwie jest wypalenie zawodowe?

- Czym jest wypalenie i jak odróżnić je od zmęczenia oraz przewlekłego stresu?
- Sygnały ostrzegawcze – kiedy organizm zaczyna mówić „dość”?
- Kiedy warto reagować?
- Etapy rozwoju wypalenia – jak rozpoznać, że proces już się rozpoczął?

Moduł 2. Co nas naprawdę wypala?

- Co wywołuje emocje i stres?
- Ta sama sytuacja – różne interpretacje (od zdrowych do wypalających)
- Gra szkoleniowa o tym, jak łatwo oceniać rzeczywistość w sposób, który naraża na ryzyko nadmiernego „spalania” energii, emocje, napięcia → droga do wypalania się

Moduł 3. Jak nie dokładać sobie obciążenia psychicznego?

- Rozpoznawanie błędnych sposobów myślenia w stresie i emocjach
- Komunikowanie się z poziomem faktów

Moduł 4. Jak budować odporność na wypalenie?

- Mentalne wylogowanie z pracy
- Regenerowanie zasobów
- Zdrowy dystans
- Wspierający dialog wewnętrzny
- Indywidualny plan działań

SZKOLENIE 2-DNIOWE

DZIEŃ I

Moduł 1. Czym właściwie jest wypalenie zawodowe?

- Czym jest wypalenie i jak odróżnić je od zmęczenia oraz przewlekłego stresu?
- Sygnały ostrzegawcze – kiedy organizm zaczyna mówić „dość”?
- Kiedy warto reagować?
- Etapy rozwoju wypalenia – jak rozpoznać, że proces już się rozpoczął?
- Najczęstsze mity dotyczące wypalenia zawodowego

Moduł 2. Co nas naprawdę wypala?

- Co wywołuje emocje i stres?
- Ta sama sytuacja – różne interpretacje (od zdrowych do wypalających)
- Jak nasze przekonania i oczekiwania wpływają na poziom napięcia?
- Koszt nadmiernego emocjonalnego angażowania się i utożsamiania z problemami
- Gra szkoleniowa o tym, jak łatwo oceniać rzeczywistość w sposób, który naraża na ryzyko nadmiernego „spalania” energii, emocje, napięcia → droga do wypalania się

Moduł 3. Jak nie wierzyć we wszystko, co podpowiada nam umysł?

- Rozpoznawanie błędnych sposobów myślenia w stresie i emocjach
- Błędy atrybucji
- Ćwiczenie elastyczności poznawczej w nadawaniu znaczenia i poszukiwaniu przyczyn zdarzeń oraz zachowań (swoich i cudzych)

DZIEŃ II

Moduł 1. Zdrowy dystans na co dzień

- Jak oddzielać fakty od interpretacji i ograniczać automatyczne oceny
- Techniki racjonalizacji myślenia
- Dialog wewnętrzny wspierający zdrowy dystans psychologiczny
- Komunikacja oparta na faktach zamiast założeniach i domysłach
- Kwadrat wypowiedzi jako narzędzie ograniczania nieporozumień i napięcia

Moduł 2. Jak odzyskiwać zasoby i chronić energię psychiczną?

- Regeneracja psychiczna i odbudowywanie zasobów
- Mentalne wylogowanie z pracy i domykanie spraw zawodowych
- Nawyki wspierające dobrostan i odporność psychiczną

Moduł 3. Trudne sytuacje bez dokładania sobie stresu

- Zmiana perspektywy i poszukiwanie alternatywnych sposobów rozumienia sytuacji
- Świadomy wybór reakcji zamiast działania pod wpływem automatyzmów
- Komunikacja zmniejszająca napięcie i wspierająca współpracę

Moduł 4. Workshop – Jak pracować, żeby się nie wypalić?

Wypracowanie zespołowych zasad wspierających dobrostan, współpracę i ograniczających ryzyko wypalenia zawodowego.

- Komunikacja oparta na faktach i wzajemnym szacunku
- Reagowanie na błędy i trudne sytuacje
- Udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej
- Prośzenie o pomoc i oferowanie wsparcia
- Wyznaczanie granic oraz dbanie o równowagę między odpowiedzialnością a zaangażowaniem