

ŚWIADOME ZARZĄDZANIE ENERGIA I ZASOBAMI OSOBISTYMI. STRATEGIE ZAPOBIEGANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU

Grupa docelowa

Uczestnikami szkolenia mogą być osoby pracujące w dynamicznym i wymagającym środowisku m.in. właściciele firm, doradcy i specjaliści do spraw reklamy, pracownicy administracyjni, gdzie tempo pracy, presja czasu i ciągła ekspozycja na bodźce wpływają na poziom energii i dobrostanu. Szkolenie dedykowane jest tym, którzy chcą w świadomy sposób zwiększać odporność psychiczną oraz rozwijać skuteczne strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

Termin szkolenia

wrzesień 2025

Dokładny termin do ustalenia po zebraniu się grupy szkoleniowej (minimum 5 osób)

Miejsce szkolenia

Do ustalenia

Cena za osobę

3000,00 zł za osobę (netto) / 16h

Sposób przygotowania uczestników

Udział w kursie nie wymaga od uczestników wcześniejszego przygotowania.

Materiały szkoleniowe zostaną zapewnione uczestnikom.



Fundacja
Jeden Uniwersytet

 697 007 059

 Ratajczaka 44, 61-728 Poznań

ŚWIADOME ZARZĄDZANIE ENERGIA I ZASOBAMI OSOBISTYMI. STRATEGIE ZAPOBIEGANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU

Program szkolenia i przewidziana liczba godzin

Liczba godzin: 16

- Wprowadzenie do zagadnienia wypalenia zawodowego – przyczyny, objawy i skutki
- Znaczenie świadomego zarządzania energią w życiu zawodowym i osobistym
- Rola równowagi między pracą a życiem prywatnym w zapobieganiu wypaleniu
- Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych wskazujących na przeciążenie i stres
- Techniki zarządzania stresem i redukcji napięcia emocjonalnego
- Budowanie nawyków wspierających regenerację i odporność psychiczną
- Tworzenie priorytetów i zarządzanie czasem jako klucz do efektywności
- Rozwijanie samoświadomości jako narzędzia w radzeniu sobie z obciążeniami
- Strategie wzmacniania motywacji i odnajdywania sensu w codziennych działaniach
- Komunikacja asertywna i wyznaczanie granic w relacjach zawodowych
- Wdrażanie praktyk wspierających dobrostan w miejscu pracy
- Podsumowanie szkolenia i wypracowanie działań przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu



Fundacja
Jeden Uniwersytet

 697 007 059

 Ratajczaka 44, 61-728 Poznań

ŚWIADOME ZARZĄDZANIE ENERGIA I ZASOBAMI OSOBISTYMI. STRATEGIE ZAPOBIEGANIA WYPALENIU ZAWODOWEMU

Cele szkolenia

- **Wiedza:** Uczestnik pozna przyczyny, objawy i skutki wypalenia zawodowego, zrozumie znaczenie świadomego zarządzania energią w życiu zawodowym i osobistym, zdobędzie wiedzę na temat czynników wpływających na równowagę między pracą a życiem prywatnym, pozna mechanizmy stresu oraz jego wpływ na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne, dowie się jakie strategie i praktyki wspierają regenerację, dobrostan i odporność psychiczną, zrozumie znaczenie motywacji wewnętrznej i poczucia sensu w przeciwdziałaniu wypaleniu.
- **Umiejętności:** Uczestnik będzie rozpoznawać sygnały ostrzegawcze przeciążenia i stresu, będzie umiał stosować techniki redukcji napięcia emocjonalnego i zarządzania stresem, potrafił efektywnie planować czas i ustalać priorytety, będzie potrafił rozwijać umiejętność budowania nawyków sprzyjających regeneracji i efektywności, będzie stosować zasady komunikacji asertywnej i wyznaczać zdrowe granice w relacjach zawodowych, będzie wdrażać w codzienną praktykę zawodową działania wzmacniające dobrostan i zapobiegające wypaleniu.
- **Kompetencje społeczne:** Uczestnik będzie świadomy odpowiedzialności za własny dobrostan psychiczny i fizyczny, zadba o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, wykaże postawę otwartości i refleksyjności wobec własnych potrzeb i emocji, rozwinie empatię i umiejętność wspierania innych w sytuacjach przeciążenia, wzmocni poczucie sprawczości i proaktywne podejście do zarządzania energią i zasobami osobistymi.

Informacja o prowadzącym

osoby posiadające doświadczenie w psychologii pracy, coachingu i zarządzaniu stresem, którzy przekażą praktyczne strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu oraz świadomego zarządzania energią i zasobami osobistymi.



Fundacja
Jeden Uniwersytet

 697 007 059

 Ratajczaka 44, 61-728 Poznań