

# Szkolenie dla Członków Zespołów Interdyscyplinarnych i Grup Diagnostyczno - Pomocowych

Zapanuj skutecznie nad stresem i wypaleniem zawodowym!

Szkolenie pn. Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu specjalistów realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej oraz przeciwdziałania uzależnieniom.

Podczas proponowanego szkolenia wykładowo - warsztatowego uczestnicy dowiedzą się, jak wypalenie zawodowe wpływa na reakcje w życiu zawodowym i osobistym.

Uświadomią sobie, jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i kreować styl życia, który zapobiega temu zjawisku.

Przekonają się, jaki wpływ na sytuacje stresogenne ma sposób myślenia, dowiedzą się dlaczego uruchamiają negatywne emocje w pracy i życiu osobistym oraz dowiedzą się jak sobie radzić z tymi zagrożeniami.

Program szkolenia skupia się na zrozumieniu i zarządzaniu stresem w miejscu pracy, oferując praktyczne techniki poprawy jakości życia zawodowego.

- Dowiesz się, co powoduje stres i jak różne osobowości reagują na niego.
- Poznasz fizjologię stresu.
- Nauczysz się, jak radzić sobie z krótkotrwałym i długotrwałym stresem.
- Odkryjesz trzy odruchowe reakcje na stres i nauczysz się zarządzać nimi.
- Dowiesz się, jak skutecznie radzić sobie ze stresem, omijając szkodliwe mity.
- Poznasz praktyczne techniki poprawy jakości życia w pracy, zmianę niekorzystnych nawyków i redukcję stresu poprzez lepszą organizację pracy.

**Szkolenie jest bezpłatne, odbędzie się na terenie miasta Łodzi, w dniach 12 - 13 grudnia 2024 r.**

**Organizatorzy oferują nocleg dla osób mieszkających poza miastem Łódź.**

**Na szkolenie należy zapisać się poprzez formularz zgłoszeniowy do dnia 10 grudnia 2024 r.**

<https://www.webankieta.pl/ankieta/1395823/zarzadzanie-stresem-i-przeciwdzialanie-wypaleniu-zawodowemu-12-i-13-grudnia-2024-r.html>

W razie pytań prosimy o kontakt z p. Barbarą Dziekońską - nr tel. 42 203 48 42.