

KONFERENCJA SZKOLENIOWA
ZARZĄDZANIE STRESEM ZAWODOWYM

10-12.09.2021

Serdecznie zapraszamy do udziału w konferencji szkoleniowej „**Zarządzanie stresem zawodowym**”, która odbędzie się w dniach 10-12.09.2021 w Wiśle. Konferencja będzie miała charakter wykładowo- warsztatowy. Pragniemy połączyć wiedzę z zakresu teorii stresu z praktyką, ćwiczeniami i pracą nad własnym doświadczeniem w małych grupach.

Do udziału w konferencji zapraszamy pielęgniarki/pielęgniarzy i położne/położnych pragnących poszerzyć swoje kompetencje zawodowe o wiedzę z zakresu teorii stresu oraz technik radzenia sobie z nim w życiu zawodowym, jednocześnie chcących wykorzystać nabyte umiejętności w pracy z pacjentami.

Blok I – wykładowy

1. Czy stres to emocja? – czym właściwie jest stres
2. Moje codzienne zmartwienia czyli stres dnia codziennego oraz przyczyny i następstwa chronicznego stresu
3. Stres a ciało – rozpoznawanie fizjologicznych objawów stresu oraz budowanie narzędzi kontrolowania go.
4. W świecie schematów – identyfikacja indywidualnych wzorców reagowania w sytuacjach trudnych
5. Mój stres – rozpoznawanie objawów stresu zawodowego oraz psychoprofilaktyka wypalenia zawodowego
6. Relacja: Stres- Pacjent- Ja- jak radzę sobie wobec „zestresowanego” pacjenta.

Blok II – warsztatowy

1. Nauka skutecznych metod radzenia sobie ze stresem
2. Świadomość własnego ciała w sytuacjach stresujących- mindfulness oraz poznanie technik świadomego oddechu
3. Zarządzanie stresem poprzez trening relaksacyjny
4. Mam wpływ – trening kontroli emocji w sytuacjach trudnych
5. Mam kontrolę - gimnastyka mózgu – warsztaty pozytywnego myślenia
6. Nabycie umiejętności efektywnego radzenia sobie z przeciążeniem obowiązkami.

Metody pracy:

- ✓ Wykłady
- ✓ Warsztaty w małych grupach
- ✓ Praca własna
- ✓ Analiza przypadków
- ✓ Odtwarzanie i analiza sytuacji symulowanych
- ✓ Treningi relaksacyjne, techniki oddechowe

Terminarz:

10.09.2021 godz. 16.00 – rejestracja uczestników

12.09.2021 godz. 13.30- zakończenie konferencji

Koszt:

- 650 zł – (ze względu na ograniczoną liczbę miejsc o przyjęciu na konferencję decyduje kolejność uiszczenia zadatku w kwocie 250zł- szczegóły w regulaminie konferencji)
- Na prośbę uczestnika wystawiamy fakturę VAT.

Miejsce konferencji:

Hotel pod Jedłami ul. Beskidzka 17, Wisła

<https://www.podjedlami.pl/>

Prowadzący:

Dr Magdalena Gruszczyńska - Psycholog, doktor nauk o zdrowiu, wykładowca akademicki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Absolwentka całociowego szkolenia podyplomowego przygotowującego do uzyskania Certyfikatu Psychoterapeuty atestowanego przez Sekcję Naukową Psychoterapii i Terapii Rodzin PTP w ramach Fundacji Krakowskiej Katedry Psychiatrii. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentami w zakresie kryzysów rozwojowych, zaburzeń psychosomatycznych oraz w prowadzeniu warsztatów i treningów rozwojowych.

Mgr Katarzyna Bączkowska- psychotronic, licencjonowana trenerka JOGI ŚMIECHU. Posiada certyfikat instruktora lidera, uprawniający do prowadzenia zajęć na terenie całej Polski. Ponadto zawodowo zajmuje się Nauką Relaksu i Odprężenia oraz Terapią Rozwoju Osobistego. Autorka książki „WEŻ SZCZĘŚCIE W SWOJE RĘCE” , która jest wynikiem pracy jako trenerki pozytywnego myślenia. Prowadzi autorskie warsztaty rozwoju osobistego.

Szczegółowe informacje i zgłoszenia:

Magdalena Gruszczyńska

730 993 117

mgruszczyńska77@gmail.com

www.otulsiesoba.pl