

ŚLĄSKIE FORUM SEKRETARZY. ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W SYTUACJI ZMIANY

WAŻNE INFORMACJE O FORUM:

Zapraszamy na kolejne w 2024 roku spotkanie Śląskiego Forum Sekretarzy. Podczas szkolenia Uczestnicy dowiedzą się, jak świadomie budować odporność psychiczną, docierać do swoich mocnych stron, osiągać dobrostan na wielu obszarach. Równocześnie wzmocnią swoje umiejętności dotyczące radzenia sobie ze stresem oraz poznają techniki zarządzania emocjami. Uświadomią sobie, jak w stresie reagują w komunikacji z innymi z poziomu fizjologicznego i psychologicznego oraz przekonają się, jak sposób myślenia może wpływać na ich odporność psychiczną. Nauczą się kilku technik, dzięki którym będą mogli lepiej zarządzać swoimi emocjami i kontrolować stres, efektywniej się komunikować, przejawiać postawę asertywną, co zwiększy kreatywność, pewność siebie i zaoszczędzi czas. Poznają narzędzia pozwalające zapobiegać wypaleniu zawodowemu, co znacząco przyczyni się do lepszej i efektywniejszej pracy. Będą świadomie budować odporność psychiczną i dążyć do wellbeingu.

Uczestnicy w trakcie zajęć dowiedzą się, jak świadomie budować odporność psychiczną w sytuacji zmiany. Uświadomią sobie, jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i kreować styl życia, który pozwala zapobiegać temu zjawisku, a równocześnie wzmocniać odporność w wielu wymiarach. Przekonają się, jak brak odporności psychicznej i równowagi wpływają na sposób myślenia, dowiedzą się dlaczego uruchamiają negatywne emocje w pracy i życiu osobistym oraz jak sobie radzić z tymi zagrożeniami. Uświadomią sobie negatywny wpływ braku odporności psychicznej na zdrowie (kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność, zawał serca, udar mózgu, nowotwory, cukrzyca, łuszczyca, alergie, choroby przewodu pokarmowego - wrzody żołądka, nadkwasota, zgaga, wzdęcia) oraz funkcjonowanie intelektualno – emocjonalne (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, brak kreatywności, spadek motywacji i zaangażowania, krytyczne nastawienie do pracy). Nauczą się kilku technik znacząco podnoszących odporność psychiczną, poprawiających jakość życia na co dzień oraz poznają metody dążenia do dobrostanu.

CELE:

„Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu.” Desiderata

Poznanie metod **budowania odporności psychicznej w sytuacji zmiany i osiągnięcia dobrostanu**. Podniesienie świadomości dotyczącej funkcji stresu, przyczyn, objawów oraz obniżania poziomu zbyt dużego stresu. Uczestnicy wzmocnią pewności siebie, poczucie własnej wartości, uświadomią sobie, jak docierać do swoich kompetencji, zasobów w celu osiągnięcia odporności psychicznej i świadomego budowania wellbeingu, dzięki czemu podniosą efektywność zawodową i osobistą.

PROGRAM:

Moduł 1. SKUTKI BRAKU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I NISZCZYCIELE NASZEGO DOBROSTANU

Cel: Uświadomienie uczestnikom czym skutkuje brak odporności psychicznej.

I STRES – źródła:

- Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres);
- Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona;
- Przyczyny chronicznego stresu;
- Następstwa długotrwałego stresu
- „Koło życia” wg Aleksandra Lowena – co blokuje dostęp do naszych mocnych stron;

II WYPALENIE ZAWODOWE – przyczyny:

- Objawy wypalenia zawodowego - trzy wymiary:
 - ✓ wyczerpanie lub brak energii;
 - ✓ cynizm, negatywizm i zdystansowanie się wobec pracy;
 - ✓ zmniejszone poczucie własnej skuteczności;
- Przyczyny wypalenia zawodowego:
 - ✓ wysoki poziom stresu zawodowego;
 - ✓ konflikty interpersonalne w miejscu pracy;
 - ✓ brak wsparcia społecznego w pracy;
 - ✓ zbyt duże obciążenie pracą;
 - ✓ zbyt długie godziny pracy;
 - ✓ brak równowagi pomiędzy wysiłkiem wkładanym w pracę, a oczekiwanymi za pracę nagrodami finansowymi i niefinansowymi (szacunek, prestiż, docenienie pracy);
 - ✓ niski poziom autonomii zawodowej;
 - ✓ poczucie niesprawiedliwego traktowania;

- ✓ duży rozdźwięk pomiędzy pracą, którą pracownik chciałby wykonywać a pracą, którą musi wykonywać w rzeczywistości.

Moduł 2. STRES – BRAK ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ - OSOBISTA „MAPA SYTUACJI STRESOGENNYCH” (AUTODIAGNOZA)

Cel: *Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat własnych sposobów reagowania na stres i radzenia sobie z nim.*

- Jakie sytuacje są dla mnie trudne? Typologia indywidualna;
- Jak reaguję na sytuacje trudne? Schematy, nawyki działania;
- Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności radzenia sobie ze stresem;
- Test Martinetta – badanie wieku serca;
- Objawy stresu (objawy dostrzegalne w zachowaniu);
- Neurofizjologia reakcji stresowej – co się dzieje w moim mózgu, kiedy się denerwuję?
- Fizjologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w funkcjonowaniu ciała);
- Psychologiczne przejawy reakcji stresowej (objawy dostrzegalne w zachowaniu);
- Fazy stresu – od „uciekać czy bić się” do „udawać martwego”;
- Następstwa chronicznego stresu (frustracja, problemy z zapamiętywaniem i koncentracją, choroby stresowe, kłopoty ze snem, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia, bezpłodność);

Moduł 3. ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA - TECHNIKI REDUKCJI STRESU, TRENING KONTROLI EMOCJI

Cel: *Pogłębienie samoświadomości uczestnika na temat stylu życia i jego wpływu na odporność psychiczną, wyposażenie uczestnika w praktyczne techniki obniżające poziom stresu, wprowadzenie do budowania dobrostanu*

- Ćwiczenia oddechowe: Oddychanie naturalne; Oddychanie „na 16”; Oddychanie 5:5:5;
- Świadoma kontrola tętna;
- „Trening MASEK” – warunkowanie obniżonego tętna;
- Rozluźnianie mięśni;
- Trening relaksacji neuromięśniowej;
- Techniki umysłowe - wizualizacje, afirmacje;
- Gimnastyka mózgu - ćwiczenia synchronizujące półkule mózgowe;
- Office aerobik – ćwiczenia fizyczne poprawiające sprawność umysłową;
- Ćwiczenia i zabawy ruchowe - ćwiczenia Dennisona, technika Jacobsona;
- Jak odzyskać wewnętrzną energię:
 - ✓ Odpoczynek i sen;
 - ✓ Ćwiczenia fizyczne;
 - ✓ Energetyzująca dieta;
 - ✓ Muzyka relaksacyjna.

Moduł 4. MÓJ POTENCJAŁ, MOJA WEWNĘTRZNA SIŁA – JAK WZMACNIAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE I JAK JĄ WYKORZYSTAĆ DO BUDOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ W SYTUACJI ZMIANY

Cel: *Poznanie technik i metod budowania odporności psychicznej. Uświadomienie uczestnikom ich wewnętrznych zasobów i tego co buduje ich wewnętrzną siłę*

- Nawyki ograniczające innowacyjność i elastyczność myślenia oraz otwartą postawę;
- Rutyna uniemożliwiająca umiejętność przewidywania;
- Budowanie poczucia własnej wartości - jak się nie dać podcinaczom skrzydeł;
- Pewność siebie - jak zasilać swoje korzenie?
- Ograniczające przekonania - jak je zmienić na pozytywne;
- Blokady w docieraniu do osobistych zasobów;
- Moje mocne i słabe strony (samoocena);
- Mój system wartości – kręgosłup pozwalający wyznaczyć priorytety i podejmować decyzje;
- Myśli - afirmacja i jej znaczenie w radzeniu sobie ze stresem i budowaniu pewności siebie;
- Moja lista życiowych sukcesów, czyli jak nauczyć się doceniać siebie;
- Myśli - afirmacja i jej znaczenie;
- Energia mentalna – praca nad samooceną, przekonaniem i nastawieniem;
- Wdzięczność – metoda czyszczenia mózgu z „chwastów”.

ADRESACI:

Członkowie Śląskiego Forum Sekretarzy, kadra kierownicza zarządzająca zespołami pracowniczymi, jak również osoby, które chcą poszerzyć swą wiedzę z zakresu problematyki będącej przedmiotem szkolenia.

Śląskie Forum Sekretarzy. Odporność psychiczna w sytuacji zmiany



Szkolenie będziemy realizowali w formie stacjonarnej
Katowice, ul Moniuszki 7, Siedziba Ośrodka, III piętro



12 czerwca 2024 r. Szkolenie w godzinach: 10:00-15:00



Cena: członkowie Forum w ramach składki, pozostałe osoby 550 PLN netto/os.
Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu,
materiały szkoleniowe w wersji papierowej i elektronicznej,
poczęstunek,
certyfikat ukończenia szkolenia,
możliwość konsultacji z trenerem.

DANE DO KONTAKTU:

Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego im. Waleriana Pański
ul. Moniuszki 7, 40-005 Katowice
tel. 32 206 98 43, 32 206 80 39, t. kom. 660 70 10 13
szkolenia@okst.pl; marlena.gumulak@frd.org.pl

DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

Nazwa i adres nabywcy
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Telefon

1. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK NIE

Członek FORUM SEKRETARZY

TAK NIE

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora www.okst.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia na www.okst.pl do 10 czerwca 2024 r.

UWAGA Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej _____