

Oswoić stres i nie poddać się wypaleniu zawodowemu

Szkolenie, przeznaczone dla lekarzy i lekarzy dentyków.

Czas trwania szkolenia: 6 h

Lp.	Omawiane zagadnienie	Metoda	Cel	Czas trwania
1.	Wstępny kontrakt. Rozpoznanie potrzeb oraz oczekiwań uczestników.	Runda oczekiwań	Rozpoznanie oczekiwań i potrzeb uczestników, wzajemne poznanie się uczestników i trenera	9.00 – 9.20
2.	Jak rozumieć stres Najnowsze psychologiczne koncepcje budowania odporności na stres Reakcje organizmu na stres. Zło konieczne, czyli stresory na co dzień Stresory zewnętrzne i wewnętrzne Stresory czasowe i jakościowe Autodiagnoza stresorów	Dyskusja moderowana, mini wykład interaktywny, ćwiczenia w grupie, ćwiczenia indywidualne, testy	Poznanie nowych koncepcji radzenia sobie ze stresem – osobowość odporna psychoimmunologicznie. Świadomość indywidualnych sytuacji stresogennych i towarzyszących im negatywnych emocji	9.20 – 10.00
3.	Dlaczego w sytuacjach konfliktowych, w stresie, tak trudno myśleć racjonalnie? Proces komunikacji w sytuacji stresu i napięcia, model Inteligencji Społecznej Własne trudne reakcje emocjonalne w sytuacji napięcia i stresu. Wychwytywanie sygnałów i samokontrola zachowań emocjonalnych Predyspozycje osobowościowe, a przeżywanie stresu: Poczucie koherencji Poczucie kontroli Optymizm – pesymizm	Mini wykład interaktywny, ćwiczenie indywidualne, grupowe, dyskusja moderowana, praca indywidualna	Autodiagnoza reakcji emocjonalnych i predyspozycji osobowościowych jako wstęp do samokontroli zachowań emocjonalnych	10.00 – 10.40

PRZERWA 10.40 – 10.55

4.	Trening umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych – strategię działania Sposoby na usunięcie bądź neutralizację stresorów: Modyfikowanie ocen poznawczych 3 poziomy komunikacji – zarządzanie emocjami interlokutorów Sterowanie procesem komunikacji poprzez świadomą akceptację i kontrolę emocji rozmówcy.	Analiza przypadków z życia zawodowego uczestników Psychodramy – indywidualne wystąpienia. Informacje zwrotne od grupy i trenera, psychodramy poznawcze - trening nowego zachowania, praca w parach, praca w grupie	Szukanie konkretnych rozwiązań zmierzających do minimalizowania lub wyeliminowania reakcji stresowej	1 10.55 – 12.25
PRZERWA 12.25 – 12.40				
5.	Trening umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych – strategię działania cd. Świadome i właściwe reagowanie – koncentracja na celu/lub merytoryce, a nie na emocjach Informacja zwrotna – reakcja na krytykę	Analiza przypadków z życia zawodowego uczestników Psychodramy – indywidualne wystąpienia. Informacje zwrotne od grupy i trenera, psychodramy poznawcze - trening nowego zachowania, praca w parach, praca w grupie	Szukanie konkretnych rozwiązań zmierzających do minimalizowania lub wyeliminowania reakcji stresowej	12.40 – 13.30
PRZERWA 13.40 - 13.55				
6.	Rozwój zasobów wspierających odporności na stres <ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność znajdowania zasobów • Docenienie posiadanych zasobów • Zmiana sposobu myślenia- wpływ myśli na emocje – schemat: bodziec – myśl – emocja – fizjologia – zachowanie • Samospelniająca się przepowiednia. • Reframing, czyli pozytywne przeformułowanie. Informacje o technikach relaksacyjnych	Mini wykład interaktywny, ćwiczenia indywidualne, w grupie i w parach, dyskusja	Propozycja technik z obszaru profilaktyki antystresowej, technik medytacyjnych i relaksacyjnych – po to, aby każdy z uczestników mógł wybrać dla siebie skuteczną i możliwą do zastosowania technikę	1 13.55 – 14.40
7.	Wypracowanie własnego planu działania w sytuacjach stresujących Pytania do trenera prowadzącego Podziękowania dla uczestników szkolenia	Praca własna		14.40 - 15.00