



PROGRAM SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W PRACY (teoria i praktyka)

1. CELE SZKOLENIA:	Zdobycie wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie: <ul style="list-style-type: none">• poznania różnych koncepcji stresu, jego przyczyn i konsekwencji• roli czynników indywidualnych, organizacyjnych oraz społeczno-ekonomicznych w powstawaniu zjawiska stresu• przyczyn i konsekwencji mobbingu• systemu zarządzania stresem i mobbingiem w organizacji• zasad i uwarunkowań dobrej komunikacji oraz roli wsparcia społecznego• sposobów radzenia sobie ze stresem i mobbingiem w pracy
2. UCZESTNICY SZKOLENIA	Pracownicy służb odpowiedzialnych za zdrowie i bezpieczeństwo pracowników, kadra kierownicza, społeczni inspektorzy pracy, pracownicy odczuwający narażenie na stres, wszyscy chcący poznać specyfikę psychospołecznych warunków pracy i ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo.
3. ORGANIZATOR SZKOLENIA	Centrum Edukacyjne Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego
4. MIEJSCE SZKOLENIA	Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy, ul. Czerniakowska 16
5. CZAS SZKOLENIA	2 dni
6. FORMA ZAKOŃCZENIA	Uczestnicy otrzymają zaświadczenia ukończenia szkolenia

**PLAN
SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO**

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W PRACY (teoria i praktyka)

CZAS REALIZACJI	PLAN ZAJĘĆ I DZIEŃ	WYKŁADOWCA
godz. 11.00-11.45	Stres w pracy – najważniejsze koncepcje, definicje, rodzaje i przyczyny	
godz. 11.45-12.20	Psychospołeczne uwarunkowania stresu w pracy	
godz. 12.40-13.10	Obciążenie psychiczne, stres przewlekły i wypalenie zawodowe.	
godz.13.10-14.00	Obiad	
godz.14.00-14.45	Przyczyny, konsekwencje i sposoby radzenia sobie z mobbingiem w pracy	
godz.15.00-16.00	Ćwiczenia służące diagnozie obciążenia psychicznego, stresu oraz wypalenia	

CZAS REALIZACJI	PLAN ZAJĘĆ II DZIEŃ	WYKŁADOWCA
godz. 9.00–9.45	System zarządzania stresem w organizacji	
godz. 9.50-11.25	Sposoby radzenia sobie ze stresem – metody indywidualne i organizacyjne	
godz. 11.30-13.00	Ćwiczenia właściwej komunikacji i asertywności w kontekście profilaktyki stresu i zdrowia pracowników	
godz.13.00	Zakończenie szkolenia, obiad	

Zajęcia mają charakter interakcyjny. W ich trakcie zostaną przeprowadzone testy samooceny narażenia na stres i obciążenie psychiczne, praktyczne ćwiczenia w zakresie rozpoznawania przekazów i postaw asertywnych.

Prowadzący psychologowie:

dr Dorota Żołnierczyk -Zreda

dr Anna Łuczak

mgr Magdalena Warszewska

mgr Andrzej Najmiec