

PROGRAM SZKOLENIA

Tytuł szkolenia	Jak nie dać się wypalić, czyli o dbaniu o swój dobrostan i satysfakcję z pracy
Data szkolenia	12 grudnia 2023
Miejsce szkolenia	sala 5.02, ul. Rektorska 4 w Gmachu Rektorska 4 (d. CZIIIT PW)
Trener	Aneta Dreksler, doradca zawodowy w Biurze Karier PW, certyfikowany coach i trener Ewa Kluczek Woźniak, doradca zawodowy w Biurze Karier PW, psycholog, certyfikowany coach i trener
Organizator	Dział ds. Szkoleń we współpracy z Biurem Karier
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
8:30-10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Czym jest wypalenie zawodowe? • Od satysfakcji i zaangażowania do wypalenia • Czynniki wpływające na dobrostan i satysfakcję z pracy: <ul style="list-style-type: none"> ○ indywidualne ○ związane z kulturą organizacyjną ○ związane z samym stanowiskiem pracy ○ rola potrzeb pracownika
10:00-10:15	Przerwa kawowa
10:15-12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Jak rozpoznać u siebie postępujący proces utraty satysfakcji - wzmocnienie uważności na sygnały • Ocena własnej satysfakcji z pracy
12:00-12:30	Przerwa obiadowa
12:30-14:00	<ul style="list-style-type: none"> • Dopasować niedopasowane, czyli czym jest przekształcanie pracy? • Co ogranicza przekształcanie, a co sprzyja? • Rodzaje przekształceń w pracy
14:00-14:15	Przerwa kawowa
14:15-15:30	<ul style="list-style-type: none"> • Najważniejsze potrzeby i wartości i aktywności w pracy • Strefy wpływu - na co mam wpływ w pracy, a na co nie mam wpływu? • Co mogę zmienić w pracy w ramach mojej strefy wpływu, by zwiększyć swoją satysfakcję? • Stworzenie indywidualnego planu działania