

Biuro projektu: Fundacja „Merkury”
 ul. Beethovena 10, 58-300 Wałbrzych
 tel. 74 666 22 00, 74 666 22 05, faks 74 666 22 01
 e-mail: owes@merkury.org.pl www.ekonomiaspoleczna.info

PROGRAM WARSZTATU

„Radzenie sobie ze stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w pracy organizacji pozarządowej”

Krzyżowa, 26-27 czerwca 2014r.

Dzień I

09:00	Rejestracja uczestników. Rozpoczęcie
09:30-11:00	Psychologia i mechanizm stresu
11:00-11:15	Przerwa
11:15 – 13:00	Symptomy i etapy wypalenia zawodowego.
13:00 – 13:15	Przerwa
13:15 – 14:30	Stres a energia, czy grozi Ci kryzys energetyczny?
14:30 – 14:45	Przerwa
14:45 – 15:30	Osobowościowe determinanty doświadczania stresu
16:00	Zakończenie

Dzień II

09:00	Rejestracja uczestników. Rozpoczęcie
09:30- 11:00	Autodiagnoza poziomu stresu oraz skutków stresu w życiu osobistym, społecznym i zawodowym
11:00- 11:15	Przerwa
11:15 – 13:00	Cztery kompetencje ochrony organizmu przed wyczerpaniem energetycznym
13:00- 13:15	Przerwa
13:15 – 14:30	Zarządzanie sobą w stresie/strategie działania, zasoby osobiste, równowaga wewnętrzna, relaks
14:30 - 14:45	Przerwa
14:45 – 15:30	Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
16:00	Zakończenie