

**Komisja Kształcenia Dolnośląskiej Rady Lekarskiej we Wrocławiu
zaprasza na kurs medyczny**

WYPALENIE ZAWODOWE – NA CZYM POLEGA I JAK MU PRZECIWDZIAŁAĆ?

który odbędzie się w następujących terminach:

7 września 2019r. (sobota)

19 października 2019r. (sobota)

16 listopada 2019r. (sobota)

7 grudnia 2019r. (sobota)

w sali klubowej Dolnośląskiej Izby Lekarskiej we Wrocławiu przy **al.Matejki 6**

w godz.9.00-15.00.

Wykładowca: lek.Dariusz Delikat, psycholog

Czas trwania kursu – 6 godzin

(w tym 2 godziny zajęć seminaryjnych oraz 4 godziny zajęć praktycznych)

Uczestnikowi kursu przysługuje 6 punktów edukacyjnych.

PROGRAM KURSU

Badania psychologów społecznych dowodzą, że wypalenie zawodowe (stan wyczerpania emocjonalnego, fizycznego i duchowego związanego z pracą) dotyczy głównie zawodów, w których występuje częsty i bliski kontakt z ludźmi: przedstawiciele handlowi, konsultanci, lekarze, pielęgniarki, pracownicy służb ratowniczych i hospicjów itd. Na syndrom wypalenia zawodowego składa się: uczucie pustki i odpływu sił wywołane nadmiernymi wymaganiami psychologicznymi i emocjonalnymi (emocjonalne wyczerpanie), obniżenie wrażliwości wobec innych (depersonalizacja), poczucie marnowania czasu, utrata energii i zaniżanie oceny własnych dokonań. Jeżeli czujesz się permanentnie przepracowany, praca przestaje dostarczać Ci satysfakcji, masz poczucie stagnacji zawodowej, prawdopodobnie doświadczasz syndromu wypalenia zawodowego. To oznacza, że warto wziąć udział w warsztatach.

Część merytoryczna

- ✓ wypalenie zawodowe – koncepcje, definicje, rodzaje,
- ✓ indywidualne, interpersonalne i organizacyjne uwarunkowania występowania wypalenia zawodowego,
- ✓ objawy i konsekwencje wypalenia zawodowego,
- ✓ metody przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Część praktyczna

- ✓ autodiagnoza stopnia wypalenia zawodowego i identyfikacja jego przyczyn,
- ✓ metody radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami związanymi z wykonywaną pracą,
- ✓ sposoby na osiągnięcie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym (work – life balance),
- ✓ sposoby na budowanie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych,
- ✓ niwelowanie przyczyn wypalenia zawodowego dzięki zmianom organizacyjnym i zmianie nastawienia.