



Śląska ekonomia społeczna
Współpraca się opłaca

Ramowy program Forum Międzysektorowego nt. „Wypalenie zawodowe wśród pracowników podmiotów reintegracyjnych”

23 sierpnia 2022 r., Katowice

- 9:30 – 9:45** **Rejestracja uczestników. Poczęstunek kawowy**
- 9:45 – 9.50** **Otwarcie Forum**
- 9.50 – 11:15** Nawiązanie współpracy. Integracja grupy
Autodiagnoza poziomu przeżywanego stresu w pracy oraz zagrożenia zespołem wypalenia zawodowego
Symptomy i wymiary zespołu wypalenia zawodowego
Dynamika i przebieg procesu wypalenia zawodowego
- 11:15 – 11:30** **Przerwa kawowa**
- 11:30 – 13:00** Osobowościowe czynniki ryzyka zespołu wypalenia zawodowego
Organizacyjne czynniki ryzyka zespołu wypalenia zawodowego
Pandemia COVID-19 jako źródło stresu i przeciążenia napięciem w pracy
Higiena psychiczna w pracy i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
Samoświadomość ciała i emocji w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu
- 13:00 – 13:30** **Przerwa obiadowa**
- 13:30 – 14:50** Przekonania, wyznawane wartości i poczucie sensu w profilaktyce wypalenia zawodowego
Techniki relaksacyjne w regulacji napięcia i radzenia sobie z przeciążeniem i stresem
- 14.50 – 15.15** **Podsumowanie współpracy i zakończenie forum. Wypełnienie ankiet ewaluacyjnych.**