

## **Rekomendacje dla uczestników szkolenia:**

### **Stres i wypalenie zawodowe – jak można radzić sobie z problemami zawodowymi?**

#### **Rekomendowane działania:**

- Ciągły rozwój zawodowy i w obszarze radzenia sobie z nadmiernym stresem, w celu przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu
- Rozwijanie kompetencji interpersonalnych oraz świadomości własnych emocji wynikających z obciążeń relacji z podopiecznymi
- Wzmacnianie odporności na przyszły stres, poprzez budowanie asertywnej i świadomej postawy, pewności i akceptacji siebie, życie zgodnie z własnymi wartościami, jasno wytyczone cele, pozytywne nastawienie i świadome zarządzanie emocjami, a także dobre relacje z osobami w środowisku, w którym się funkcjonuje
- Praktykowanie różnych technik antystresowych, jak: relaksacja, wizualizacja, techniki oddechowe, praca z ciałem, medytacja, mindfulness, afirmacje, wspierający monolog wewnętrzny, zdrowe myślenie
- Konstruktywne interpretowanie sytuacji stresowych oraz transformowanie irracjonalnych przekonań wpływających na pojawienie się stresu
- Podejmowanie działań w obrębie strefy wpływu oraz akceptowanie rzeczy, które nie znajdują się w tej strefie
- Redukowanie stresorów wynikających z warunków pracy, sposobu wykonywania pracy i funkcjonowania w organizacji
- Doskonalenie wiedzy i profesjonalnych umiejętności w celu skutecznej realizacji celów zawodowych
- Autodiagnozowanie objawów wypalenia zawodowego (wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, obniżone poczucie dokonań osobistych) i korzystanie z profesjonalnej pomocy wsparcia psychologa/psychoterapeuty
- Dbanie o dobrostan psychofizyczny, synergiczną realizację potrzeb i równowagę pomiędzy życiem zawodowym a osobistym oraz prowadzenie zdrowego stylu życia
- Uczestniczenie w cyklicznych spotkaniach w obrębie powiatu w formie seminariów i/lub grup wsparcia, w celu wymiany doświadczeń, dokonywania analiz przypadków, dzielenia się dobrymi praktykami, udzielania sobie wsparcia

- Uczestniczenie w cyklicznych spotkaniach dla zespołów pracowniczych, celem polepszenia komunikacji oraz wymiany doświadczeń w obszarach dotyczących pracy z podopiecznymi
- Omawianie trudności związanych ze współpracą członków zespołów w ramach tzw. zespołów wspierająco-aktywizujących
- Regularne uczestniczenie w zespołowych i/lub indywidualnych superwizjach oraz zawodowych grupach wsparcia
- Uczestniczenie w cyklicznych szkoleniach w zakresie pracy ze stresem i przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu
- Korzystanie z procesów coachingowych, w celu wdrożenia wiedzy, umiejętności i postaw nabytych podczas szkoleń.

#### **Polecane video:**

- [https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend?language=pl](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=pl)

#### **Polecana literatura:**

- Berndt C. „Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe.” UJ, 2015.
- Fengler J. „Pomaganie mężczy.” GWP, 2000.
- Gallway T. „Wewnętrzna gra: stres. Jak przechrzyć życiowe wyzwania i wykorzystać swój potencjał” Galaktyka, 2015.
- Gibas J. „Pokonaj stres z Kaizen.” Sensus, 2014.
- Gmitrzak D. „Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji” Samo sedno, 2011.
- McGonigal K. „Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie” Helion, 2016.
- Stahl B., Goldstein E. „Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness.” GWP, 2014.
- Wheeler C. „Pokonaj stres. 10 sprawdzonych metod.” GWP, 2016.