



Szanowni Państwo,

Polska Fundacja Przedsiębiorczości (PFP) – jako instytucja wspierająca rozwój mikro, małych i średnich przedsiębiorstw (MSP) ma przyjemność zaprosić Państwa na bezpłatne szkolenie pt. „**Stres oraz wypalenie zawodowe**”.

Każdy, kto żyje w obecnej rzeczywistości doświadcza na co dzień zjawiska stresu. Często wypowiadamy lub słyszymy zdania: „jestem zestresowana,- nie mam czasu”, „mam tyle do zrobienia- nie daję rady”, „jestem w stresie!”.

Stres kojarzy nam się zazwyczaj negatywnie: z presją, chronicznym napięciem oraz dyskomfortem psychicznym. Często powtarzamy, iż nasze życie jest stresujące, stresogenne są też nasze czasy. Zjawisko to bez ustanku nam towarzyszy i chociaż go nie lubimy, nie zawsze potrafimy się przed nim bronić. A może warto wobec tego oswoić stres, nauczyć się z nim żyć, sprawić, aby ten „cichy wróg” wyczerpujący nasze siły fizyczne i psychiczne, stał się sprzymierzeńcem? W jaki sposób? Nie ma złotej recepty, ale istnieje kilka sprawdzonych sposobów, z których warto skorzystać.

Celem szkolenia jest dostarczenie wiedzy oraz praktycznych umiejętności radzenia sobie ze szkodliwym stresem (dystresem) oraz poznanie zjawiska wypalenia zawodowego.

Ramowy program przesyłamy w załączeniu.

Szkolenie adresowane jest do przedsiębiorców – właścicieli lub osób zarządzających firmą.

Na spotkaniu uczestnicy otrzymają komplet materiałów i pomocy szkoleniowych.

Szkolenie poprowadzi Pani **Elżbieta Stelmach** - licencjonowany doradca zawodowy i personalny, pedagog, wykładowca w dziedzinie zajęć psychologiczno-motywujących, trener współpracujący z Polską Fundacją Przedsiębiorczości.

Szkolenie odbędzie się dnia **27 października 2010 r.** w godzinach **09.00 – 15.45** w siedzibie Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości w Szczecinie, ul. Monte Cassino 32.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

Zapraszamy do rejestracji na szkolenie na stronie internetowej Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości” http://www.pfp.com.pl/v6n2h_zapisz_sie_na_szkolenie.htm

W razie pytań, prosimy o kontakt do pani Joanny Golonka, tel.: (091) 312-92-23, e-mail: j.golonka@pfp.com.pl.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!

Program szkolenia

„Stres oraz wypalenie zawodowe”

Godzina	Temat zajęć
9.00 – 9.15	Powitanie uczestników i wprowadzenie
9.15 – 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • Mechanizm powstawania stresu: <ul style="list-style-type: none"> - czym jest stres - objawy stresu - fazy stresu - profil Twojego stresu
10.30 – 10.45	Przerwa na kawę
10.45 – 12.15	<ul style="list-style-type: none"> • Przyczyny stresu w miejscu pracy: <ul style="list-style-type: none"> - stosunki interpersonalne - stosunki z przełożonym - stosunki z podwładnymi - kariera zawodowa - relacja między pracą a rodziną • Gry i zachowania nieetyczne w organizacji
12.15 – 12.30	Przerwa na poczęstunek
12.30 – 14.00	<ul style="list-style-type: none"> • Strategie radzenia sobie ze stresem: <ul style="list-style-type: none"> - walki lub ucieczki - emocjonalna - oposa • Własne zasoby wspierające radzenie sobie ze stresem • Metody radzenia sobie ze stresem
14.00 – 14.15	Przerwa
14.15 – 15.45	<ul style="list-style-type: none"> • Przyczyny i skutki wypalenia zawodowego • Radzenie sobie z wypaleniem zawodowym
15.45	Zakończenie szkolenia