

Temat 11: Trening antystresowy

1. Rozbudowany opis szkolenia: cele dydaktyczne i zakres merytoryczny szkolenia (treść), sposób realizacji zajęć (metody)

1.1. Cele dydaktyczne:

Szkolenie ma za zadanie wspierać indywidualny rozwój kadry zarządzającej. Celem dydaktycznym seminarium jest:

- zwiększenie wiedzy o mechanizmach powstawania i oddziaływania stresu
- rozwoju umiejętności identyfikacji stresorów i indywidualnego wpływu na ich oddziaływanie
- zwiększenie wiedzy o skutecznych metodach walki ze stresem w sytuacji zawodowej i roli osób trzecich w sytuacji ryzyka wypalenia zawodowego.

1.2. Zakres merytoryczny szkolenia:

- stres i istota reakcji stresowej
- identyfikacja najważniejszych czynników stresogennych w życiu codziennym i w miejscu pracy
- podatność na stres: indywidualne różnice reakcji na czynniki stresogenne
- stres a proces wypalenia zawodowego
- techniki zapobiegania i radzenia sobie z negatywnymi skutkami stresu
- pomoc zewnętrzna w sytuacji stresu.

1.3. Sposób realizacji (metody):

Interaktywne seminarium wykorzystujące następujące techniki szkoleniowe: mini wykład i prezentacje trenera (wprowadzenie i podsumowanie merytoryczne wykonanych ćwiczeń), odgrywanie ról, gry i symulacje realnych sytuacji, praca w grupach.

2. Forma prowadzenia kursu: seminarium.

3. Wymagania wstępne:

Kadra zarządzająca jednostkami organizacyjnymi uczestniczącymi w procesie legislacyjnym tj.:

- kierownicy, zastępcy kierowników jednostek organizacyjnych odpowiedzialnych za obsługę prawną,
- kierownicy, zastępcy kierowników jednostek organizacyjnych (tzw. merytorycznych) uczestniczących w procesie legislacyjnym.

4. Efekty kształcenia:

- nabycie wiedzy o mechanizmach powstawania stresu i umiejętności określenia stresorów wpływających na jakość pracy własnej i podległych pracowników
- umiejętność zastosowania prostych technik walki ze stresem, określenia swojej roli i podstawowych technik wsparcia podległych pracowników.

5. Źródła informacji i literatura przedmiotu

Terelak, J.F., *Stres organizacyjny: koncepcje, przyczyny, symptomy i sposoby radzenia sobie*, Oficyna Wydawnicza WSM, 2005.