



Projekt pn. *Doskonałość dydaktyczna uczelni*
nr umowy MEiN/2022/DIR/1823

Nazwa szkolenia: Stres - przyczyny, skutki, profilaktyka

Prowadząca szkolenie: dr Jolanta Jaworska

- 1. Liczba godzin dydaktycznych – 5**
- 2. Liczba dni szkolenia – 1**
- 3. Maksymalna liczba osób w grupie – 10**
- 4. Forma zajęć: stacjonarna**
- 5. Miejsce odbywania szkolenia – Toruń**
- 6. Zakładane efekty uczenia się**
 - a) wiedza**
 - uczestnik wie na czym polega mechanizm stresu,
 - uczestnik pozna praktyczne strategie reagowania na nagłe sytuacje stresowe,
 - uczestnik wie jak rozpoznawać poszczególne etapy wypalenia zawodowego,
 - b) umiejętności**
 - uczestnik potrafi posługiwać się strategiami radzenia sobie ze stresem,
 - uczestnik potrafi adekwatnie reagować na poszczególnych etapach wypalenia zawodowego,
 - uczestnik potrafi zapobiegać skutkom przeciążenia w wyniku stresu,
 - c) kompetencje społeczne**
 - uczestnik rozumie potrzebę rozpoznawania sytuacji stresujących i przeciwdziałania ich skutkom, we wczesnych fazach występowania.

7. Opis szkolenia

Stres jest integralnym elementem życia zawodowego. W odpowiednim nasileniu, jest mobilizujący i motywujący. Jednak przedłużający się, silny stres nie sprzyja naszej efektywności i jakości życia. W sytuacji skrajnej może przeobrazić się w wypalenie zawodowe. Podczas warsztatu uczestnicy poznają i przećwiczą techniki skutecznego radzenia sobie ze stresem, a także przyczyny i etapy wypalenia zawodowego. Jednocześnie poznają strategie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i techniki radzenia sobie z objawami.

8. Sposób weryfikacji zakładanych efektów uczenia się/warunki uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia:

- aktywny udział w szkoleniu,
- praca w oparciu o studium przypadku,
- opracowanie strategii rozwiązania konkretnego przykładu.