



## Ramowy harmonogram szkolenia TSR w obliczu wypalenia zawodowego

### Szkolenie obejmuje:

**3 dni – 20 godzin dydaktycznych (16 godz. zeg.)**

Prowadząca: **Ewa Majchrowska** – Superwizor, Trener i Psychoterapeuta PSTTSR

Dzień szkoleniowy trwa w piątki w godz. 16:00-20:00 oraz soboty-niedziele w godz. 9:00-15:00.

W sobotę i niedzielę została wliczona 30min przerwa obiadowa..

Szkolenie pokazuje, jak wykorzystywać podejście Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w pracy z osobami doświadczającymi stresu zawodowego, utraty motywacji i objawów wypalenia.

Uczestnicy poznają mechanizmy powstawania wypalenia zawodowego, jego fazy oraz sposoby rozpoznawania wyczerpania zasobów u osób pracujących w zawodach pomocowych. Ważną częścią szkolenia jest praca nad tym, jak wspierać klientów, którzy „gasną” pod wpływem przeciążenia, nadmiernego zaangażowania w pracę lub braku możliwości regeneracji.

Szkolenie łączy wiedzę o wypaleniu zawodowym z praktycznymi narzędziami TSR. Obejmuje techniki diagnostyczne, pracę z zasobami, wykorzystanie skal, kart metaforycznych oraz metod autoterapeutycznych. Uczestnicy będą pracować nad sposobami wzmacniania motywacji, odbudowywania zaangażowania oraz tworzenia bardziej wspierających zasad higieny pracy.

### Tematyka zjazdu:

- Zapoznanie się uczestników i zebranie oczekiwań
- Poznanie koncepcji wyjaśniających powstanie zjawiska wypalenia zawodowego,
- Omówienie specyfiki i przejawów wyczerpania zasobów własnych pomagającego, który ustawicznie pomaga innym nie mając możliwości na regenerację swoich sił,
- Propozycja technik diagnostycznych w celu odkrycia zasobów osoby pracującej,
- Prezentacja Platformy StrongUJ wspierająca w walce z wypaleniem zawodowym i stresem,
- Przedstawienie praktycznych technik TSR do pracy z klientami nadmiernie zaangażowanymi w pracę,
- Dostarczenie sprawdzonych metod pracy terapeutycznej w obliczu stresu,
- Prezentacja metody autoterapeutycznej i pomysły do korzystania z niej z wykorzystaniem skali, kart metaforycznych,
- Wypracowanie bazy metod służących dbaniu o własną higienę pracy i łączenie pracy z życiem zawodowym.

