

Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w pracy z trudną młodzieżą

CELE I KORZYŚCI:

Cel ogólny

Rozwinięcie umiejętności rozpoznawania, radzenia sobie ze stresem oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w pracy z trudną młodzieżą.

Cele szczegółowe, uczestnik po szkoleniu będzie potrafił:

- Poznać swój styl zachowania i jego konsekwencje w pracy, reakcji na stres.
- Zidentyfikować główne źródła stresu zawodowego w pracy z młodzieżą.
- Rozpoznawać objawy stresu i wypalenia zawodowego u siebie i innych.
- Stosować skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem.
- Wprowadzać profilaktykę wypalenia zawodowego do codziennej pracy.
- Komunikować się skutecznie z młodzieżą sprawiającą trudności wychowawcze, nie tracąc własnych zasobów.

PROGRAM:

1. Wprowadzenie i rozpoznanie oczekiwań

- Powitanie, prezentacja grupy, przedstawienie programu
- Ćwiczenie „Mój dzień pracy – poziom stresu na skali 1–10”. S. Kala Holmesa
- Zbieranie najważniejszych problemów uczestników (burza mózgów)

2. Moduł 1

- Stres w pracy wychowawczej – źródła, objawy, skutki
- Czym jest stres? Krótkie wprowadzenie- anatomia stresu
- Specyfika stresu w placówkach wychowawczych
- Trudna młodzież jako czynnik stresogenny – postawy, mechanizmy obronne młodych ludzi
- Objawy stresu i pierwsze symptomy wypalenia zawodowego (test, autodiagnoza)
- Stres a indywidualny typ osobowości czy preferowany styl działania (MBTI/Hartman/DISC)
- **Metody - wykład, praca indywidualna (test), dyskusja**

3. Moduł 2

- Techniki radzenia sobie ze stresem – praktyczny trening
- Strategie radzenia sobie ze stresem: emocjonalne, poznawcze, behawioralne
- Techniki „na teraz”: oddech, rozluźnienie mięśni, krótkie ćwiczenia uważności (mindfulness). Skuteczne techniki kilkusekundowe.
- Dłuższe strategie- planowanie, stawianie granic, organizacja pracy.

Ćwiczenia praktyczne

- „Co mnie odpala?”
- „Oddychaj z wydechem” 3-5-8
- „Jak mówić NIE – trening asertywności”
- „Moja strefa wpływu” – praca z kołem wpływu

4. Moduł 3

- Wypalenie zawodowe – rozpoznanie, etapy, profilaktyka
- Etapy wypalenia – model Freudenbergera i Maslach
- Różnice między zmęczeniem a wypaleniem
- Jak się chronić? Zasada 4F: Fizyczność, Funkcje, Fantazja, Filary społeczne

- Kultura pracy w placówce jako czynnik chroniący lub wzmacniający wypalenie
- **Ćwiczenie-** „Mój potencjał ochronny – osobista mapa zasobów”, wstępny kwestionariusz wypalenia zawodowego- test.

5. Moduł 4

- Trudna młodzież – współpraca i stawianie granic bez wypalania się
- Zrozumieć trudne zachowania – mechanizmy obronne młodzieży
- Jak rozmawiać, żeby nie prowokować agresji?
- Asertywna komunikacja i technika „zdartej płyty”
- Szukanie płaszczyzn porozumienia
- Jak zadbać o siebie w relacji wychowawca–uczeń
- **Metody-** symulacje rozmów, dobre praktyki, analiza sytuacji z pracy uczestników

6. Moduł 5

- Tworzenie własnego planu przeciwdziałania wypaleniu
- Tworzenie indywidualnego planu działania
- Wprowadzenie praktyk regeneracyjnych w ciągu dnia
- „Tydzień dla siebie” – **ćwiczenie z planowaniem zmiany i regeneracji**
- Wprowadzanie nowych nawyków.
- A dieta? Co jeść aby pokonać stres?
- **Ćwiczenie-** „Moja osobista apteczka antystresowa”, koło balansu życia

7. Zakończenie i podsumowanie szkolenia

Podsumowanie kluczowych wniosków

Sesja Q&A

ADRESACI:

pracownicy placówek szkolno-wychowawczych – pedagodzy, wychowawcy, psychologowie, pracownicy socjalni, dyrekcja.

PROWADZĄCY:

Michał Zagłoba - Emerytowany major Służby Więziennej, z wykształcenia prawnik, dyplomowany trenerem biznesu oraz coach. Były rzecznik prasowy podlaskiej SW. W tym czasie udzielił mediom ponad 700 informacji prasowych oraz nagrał ponad 100 wystąpień RTV (setki, live, studia, debaty, programy interwencyjne). Współtworzył trzy sezony serialu "Więzienie", zarządzał wieloma zespołami. Często mierzył się z komunikacją w sytuacjach kryzysowych, miał mnóstwo okazji do budowania przemyślanego, pozytywnego wizerunku SW w ramach opracowanej przez siebie strategii. Od 2011 do 2021 roku jako trener wewnętrzny szkolił struktury Podlaskiej Służby Więziennej oraz inne formacje mundurowe między innymi z zakresu wystąpień publicznych, zarządzania zespołami, stresem/wypaleniem zawodowym, komunikacji i wpływu, mobbingu/dyskryminacji, dostępu do informacji publicznej.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE I KARTA ZGŁOSZENIA

Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w pracy z trudną młodzieżą



Szkolenie będziemy realizowali w formie webinarium on line.



4 sierpnia 2025 r.

Szkolenie w godzinach 09:00-14:00



Cena: 449 PLN netto/os. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu on-line z możliwością zadawania pytań,
materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
certyfikat ukończenia szkolenia.

DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego,
Podlaskie Centrum Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej
im. Jerzego Regulskiego
ul. Wrocławska 51, 15-644 Białystok
tel. 537 200 539 | frdl-pc@frdl.org.pl

DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

Nazwa i adres nabywcy
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Telefon

1. Imię i nazwisko uczestnika, stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. Imię i nazwisko uczestnika, stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co
najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK ☐

NIE ☐

Proszę o przesłanie faktury na adres mailowy:

Proszę o przesłanie certyfikatu na adres mailowy:

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora www.frdl.bialystok.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia
do 30 lipca 2025 r.**

UWAGA! Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej _____