

Program warsztatów "PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU LIDERÓW/LIDEREK KULTURY"

15 października 2019r., godz. 9.30 – 17.30 Marzyciele i Rzemieślnicy, ul. Bracka 25, Warszawa
Trener: Joanna Grandzicka

Ilość uczestników – 16 osób

9.30 – 10.10	Poznajmy się
10.10 – 10.55	Moje wartości w pracy
10.55 – 11.05	Przerwa
11.05 – 12.05	Co mnie motywuje, buduje moje zaangażowanie w pracy?
12.05 – 13.00	Co się dzieje, gdy moje wartości i potrzeby nie są realizowane w pracy? Objawy stresu i fazy wypalenia zawodowe
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 15.10	Co mogę zrobić, by uniknąć wypalenia zawodowego? Cz. I. Zarządzanie energią w 4 płaszczyznach: ciało/umysł
15.10 – 15.20	Przerwa
15.20 – 17.00	Co mogę zrobić, by uniknąć wypalenia zawodowego? Cz. II. Zarządzanie energią w 4 płaszczyznach: emocje/sens życia
17.00 – 17.30	Zaplanowanie wdrożenia i podsumowanie warsztatu