

# Radzenie sobie ze stresem dla pracowników służby zdrowia 45+

## **Program kursu:**

1. Stereotypy stresu- obalenie mitów dotyczących stresu
  - Co wywołuje stres? –źródła
  - Skutki działania stresu
  - Stres zawodowy
2. Charakterystyka typów osobowości a próg odporności na stres
3. Emocje a sytuacje stresujące
4. Metody radzenia sobie ze stresem
5. Analiza sytuacji stresujących w pracy personelu medycznego
6. Wypalenie zawodowe:
  - Symptomy wypalenia zawodowego
  - Stopnie wypalenia zawodowego
  - Jak przeciwdziałać?

## **Czas trwania kursu:**

- szkolenie wyjazdowe weekendowe – Ustroń Hotel WILGA
- pokoje dwu osobowe, grupy szkoleniowe 12-14 osób
- terminy do ustalenia do końca 2015 r.

## **Trener:**

- psycholog z 10- letnim doświadczeniem ze specjalizacją psychologia kliniczna człowieka dorosłego, współpracuje z Polskim Centrum Pomocy Międzynarodowej prowadząc selekcje lekarzy i pielęgniarek do zespołu ratunkowego na misje zagraniczne.

## **Cena kursu:**

- dla Pracodawców zatrudniających do 10 pracowników: kurs finansowany w całości z Krajowego Funduszu Szkoleń.
- dla Pracodawców zatrudniających powyżej 10 pracowników: kurs finansowany w 80% z Krajowego Funduszu Szkoleń - dopłata pracodawcy wynosi 98 zł /osobę.

## **Organizator kursów:**

**Szkoła Komputerowej Impuls**  
**Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego**  
ul. Ks. Grzegorza Piramowicza 2/1  
44-100 Gliwice  
tel. 32 238-24-39 lub 32 238-27-20  
e-mail: [szkolenia@kursy-impuls.pl](mailto:szkolenia@kursy-impuls.pl)

**Posiadamy akredytację Śląskiego Kuratora Oświaty**