



W ramach projektu Promocja Równych Szans dofinansowanego ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich organizowane są warsztaty „Walka z wypaleniem zawodowym” oraz „Motywacyjno-integracyjne”. Projekt prowadzony jest przez Chorzowskie Stowarzyszenie Pomocy „Serce”.

Celem projektu Promocja Równych Szans jest promowanie aktywnej integracji społecznej, poprzez zaangażowanie społeczności lokalnej w aktywne działanie.

Cele warsztatów:

1. Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem w pracy,
2. Doskonalenie umiejętności asertywnej komunikacji i budowania pozytywnych kontaktów,
3. Kształtowanie postaw sprzyjających budowaniu relacji i otwartości na innych.

Program warsztatów

7 marzec 2016,

Centrum Aktywizacji Społecznej w Chorzowie

Prowadzący: Wojciech Połap

8.30-09.00	Rejestracja uczestników
09.00- 12.30	<ul style="list-style-type: none">- Wypalenie zawodowe i jego charakterystyka definicja wypalenia zawodowego;- Przyczyny wypalenia zawodowego;- Radzenie sobie ze stresem jako główna metoda zapobiegania wypaleniu zawodowemu;- Sposoby zapobiegania wypaleniu zawodowemu;
12.30-13.20	Przerwa obiadowa
13.20- 16.00	<ul style="list-style-type: none">- Komunikacja werbalna i niewerbalna;- Sposoby rozwiązywania konfliktów;- Metody odkrywania swoich zdolności;