

Akademia Zarządzania (szkolenie 5 z 5):

Budowanie własnej odporności psychicznej jako menadżera

dla kadry menadżerskiej pracowników administracyjnych z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu; Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS w Warszawie; Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie; Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie; Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu; Politechniki Gdańskiej i innych realizowanych w ramach programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego 'DIALOG' pn. „Niewidoczni, niebędący, niezbędni. Administracja uczelni na rzecz doskonałości naukowej”, nr umowy 0028/2019.

Cel szkolenia:

celem szkolenia jest rozwinięcie przez uczestników umiejętności dbania o własny dobrostan psychiczny poprzez budowanie zasobów i bieżące radzenie sobie z napięciem, stresem i presją - co przekładać się będzie na większą efektywność i lepszą organizację pracy w strukturach administracji uczelni wyższych oraz wyższą jakość współpracy pracowników administracji z pracownikami naukowymi.

Program szkolenia:

1. Czym jest odporność psychiczna i dlaczego ma kluczowe znaczenie?
 - filary odporności psychicznej
 - ćwiczenia wzmacniające odporność psychiczną na podst. O.Fox Cabane
2. Regenerowanie energii do działania
 - jak utrzymywać optymalny poziom motywacji i wydajności
 - jak dbać o własny bilans energetyczny. Przychody i koszty energetyczne
 - stworzenie puli osobistych technik podnoszących bilans energetyczny.
3. Stres jako kluczowy koszt energetyczny i emocjonalny. Techniki poznawcze (jak np. alternatywna interpretacja wydarzenia potencjalnie stresującego) i relaksacyjne radzenia sobie ze stresem i z napięciem (jak np. trening autogenny Schulza, techniki oddechowe, wizualizacje, trening koncentracji).
4. Wypalenie zawodowe:
 - symptomy kolejnych stadiów wypalenia zawodowego
 - zasady profilaktyki wypalenia zawodowego
5. Stworzenie Indywidualnego Planu Budowania Odporności Psychicznej

Metody szkolenia:

Dyskusja moderowana, wymiana doświadczeń, generowanie rozwiązań w zespołach, praca indywidualna. Podczas szkolenia Uczestnicy poznają zagadnienia teoretyczne, a następnie zdobyta wiedza będzie uzupełniona ćwiczeniami połączonymi z aktywnym udziałem Uczestników szkolenia.

Uzyskane efekty:

1) Efekty na poziomie wiedzy:

- Uczestnik będzie rozumiał pojęcie odporności psychicznej i jego znaczenie dla optymalnego funkcjonowania zawodowego.
- Uczestnik będzie znał podstawowe zależności pomiędzy zarządzaniem własnymi wydatkami emocjonalnymi i energetycznymi a zasobami odporności psychicznej

2) Efekty na poziomie umiejętności:

- Uczestnik będzie umiał zarządzać swoim bilansem energetycznym, poprzez kontrolowanie wydatków i stosowanie technik poprawiających bilans.
- Uczestnik będzie umiał ćwiczyć odporność psychiczną przy wykorzystaniu wskazanych ćwiczeń.
- Uczestnik będzie umiał dokonywać zatrzymania automatycznej reakcji stresowej poprzez zastosowanie poznawczych metod.
- Uczestnik będzie umiał radzić sobie z napięciem poprzez wykorzystanie technik relaksacyjnych.
- Uczestnik będzie umiał zdiagnozować, w którym stadium wypalenia zawodowego się znajduje i podjąć adekwatne kroki przeciwdziałające rozwojowi wypalenia.

Szkolenia będą odbywały się w trybie zdalnym w dni robocze w godzinach 8.00-15.00 (8 h godz.).

Program szkolenia finansowany w ramach programu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego pod nazwą „Dialog” w latach 2019-2022