



pl. Bohaterów Getta 17/6  
30 - 547 Kraków  
telefon: +48 536 193 457  
e-mail: [biuro@dopasowaneszkolenia.pl](mailto:biuro@dopasowaneszkolenia.pl)  
[www.dopasowaneszkolenia.pl](http://www.dopasowaneszkolenia.pl)  
<https://www.facebook.com/dopasowaneszkolenia>

***Najlepszy czas na działanie jest teraz!***

## **Stres i profilaktyka wypalenia zawodowego**

- a) Grupa docelowa: pracownicy DPS, ŚDS, OPS, WTZ
- b) Cel szkolenia: poznanie mechanizmów występowania zjawiska wypalenia zawodowego oraz zdobycie wiedzy na temat jego zapobieganiu
- c) Zakres szkolenia:
  - 1) Sytuacje trudne w życiu zawodowym i prywatnym
  - 2) Radzenie sobie ze stresem
  - 3) Mechanizmy powstawania syndromu wypalenia zawodowego
  - 4) Radzenie sobie z objawami wypalenia zawodowego
  - 5) Poszukiwanie sensu życia
  - 6) Pomagać sobie i innym
  - 7) Wspieranie własnej autonomii

**Zapraszam do współpracy**

**Katarzyna Kusińska**  
Koordynator ds. Szkoleń

**tel: 536 193 457**  
[www.dopasowaneszkolenia.pl](http://www.dopasowaneszkolenia.pl)  
[biuro@dopasowaneszkolenia.pl](mailto:biuro@dopasowaneszkolenia.pl)  
<https://www.facebook.com/dopasowaneszkolenia>