

# Szkozenia z wypalenia zawodowego

Autor: Arkadiusz Kaczor Data publikacji: 14.12.2022

---

W grudniu 2022 r. oraz w styczniu 2023 r., Wojewódzki Urząd Pracy w Katowicach organizuje 4 edycje szkolenia prowadzonego w formie warsztatowej pod nazwą „OdNowa wykorzystaj swoje możliwości – profilaktyka wypalenia zawodowego”.

Odbiorcami przedsięwzięcia są przedstawiciele urzędów pracy z terenu województwa śląskiego realizujący zadania w ramach sieci EURES.

Głównymi celami szkolenia są: poznanie zwiastunów wypalenia zawodowego oraz sposobów zapobiegania wypaleniu, jak również budowanie świadomości osobistej związanej ze stylem myślenia, działania oraz emocjami, ukierunkowanej na świadome zarządzania własną efektywnością i higieną pracy.

Zakres tematyczny obejmuje cztery obszary:

- Zmęczenie a wypalenie zawodowe
- Elementy/czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu,
- Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Co i jak robić żeby się nie wypalić?
- Maindfulness – uważność.

13 grudnia 2022 r. zorganizowaliśmy pierwszą edycję tego warsztatu dla 11 osób.

W sumie do udziału w szkoleniach zgłosiło się 41 osób z 22 urzędów pracy województwa śląskiego.