

Kolejne szkolenie w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Katowicach

Autor: Arkadiusz Kaczor Data publikacji: 09.01.2020

8 stycznia 2020 r. w siedzibie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Katowicach odbyła się pierwsza w tym roku edycja szkolenia pt: "Stres i wypalenie w życiu zawodowym".

Podczas spotkania przybliżono pojęcie stresu, jego rodzaje, przyczyny, a także wskazano grupy szczególnego ryzyka. Udział w szkoleniu, pozwolił uczestnikom poza nabyciem wiedzy w temacie, dokonać autodiagnozy wypalenia zawodowego oraz poznać skuteczne techniki radzenia sobie z pierwszymi syndromami, aby przywrócić satysfakcję i zadowolenie z życia zawodowego. Nie zabrakło także analizy wpływu stresu i wypalenia zawodowego na funkcjonowanie firmy a także recepty jak tym negatywnym zjawiskom przeciwdziałać.

W szkoleniu udział wzięło 10 pracowników powiatowych urzędów pracy woj. śląskiego.

W pierwszym kwartale 2020 r. zaplanowano jeszcze 4 edycje szkolenia w powyższym temacie.