

## Program szkolenia

# Zapobieganie wypaleniu zawodowemu w środowisku medycznym

<https://bloomwise.pl/consulting/training/zapobieganie-wypaleniu-zawodowemu-w-srodowisku-medycznym>

Poniższy zakres stanowi bazę, którą możemy dopasować do specyfiki Twojej marki, zespołu i modelu pracy z klientem.

### **Moduł 1. Wprowadzenie i diagnoza sytuacji**

- 1.1 Specyfika stresu w zawodach medycznych
- 1.2 Czym jest wypalenie zawodowe – definicje WHO, triada Maslach
- 1.3 Krótkie ćwiczenie: autoocena poziomu stresu i objawów wypalenia (anonimowe)

### **Moduł 2. Mechanizmy powstawania wypalenia i czynniki ryzyka**

- 2.1 Obciążenie emocjonalne: praca z pacjentem cierpiącym, odpowiedzialność, presja czasu
- 2.2 Czynniki organizacyjne: braki kadrowe, tempo pracy, konflikty w zespole
- 2.3 Modele stresu zawodowego (m.in. wymagania–zasoby)
- 2.4 Dyskusja: Jakie czynniki dominują w naszej placówce?

### **Moduł 3. Wczesne rozpoznawanie objawów wypalenia**

- 3.1 Objawy emocjonalne, poznawcze, behawioralne i fizyczne
- 3.2 Sygnały alarmowe u personelu medycznego
- 3.3 Krótkie scenki i analiza przypadków

## **Moduł 4. Techniki radzenia sobie ze stresem i regulacji emocji**

4.1 Szybkie techniki redukcji stresu podczas dyżuru: oddechowe, mikroprzerwy, grounding

4.2 Higiena psychiczna w pracy zmianowej

4.3 Wyznaczanie granic i asertywna komunikacja w zespole i z pacjentami

4.4 Mindfulness / krótkie ćwiczenie uważności

4.5 Strategie zapobiegania chronicznemu stresowi po pracy

## **Moduł 5. Budowanie odporności psychicznej i dobrostanu**

5.1 Model odporności psychicznej w ochronie zdrowia

5.2 Rola wsparcia społecznego: superwizje, zespoły wsparcia, kultura otwartości

5.3 Priorytetyzacja i zarządzanie energią osobistą

## **Moduł 6. Tworzenie planu profilaktycznego dla uczestników**

6.1 Każdy uczestnik tworzy indywidualny „Plan dbania o siebie”

6.2 Jak wdrożyć zmiany od razu po szkoleniu

## **Moduł 7. Podsumowanie i rekomendacje dla placówki**

7.1 Co organizacja może zrobić, aby zmniejszyć wypalenie personelu

7.2 Otwarta dyskusja i zebranie rekomendacji