

PROGRAM SZKOLENIA

TYTUŁ SZKOLENIA: Odporność psychiczna – jak o nią zadbać i być efektywnym?

GRUPA DOCELOWA: członkowie korpusu służby cywilnej zatrudnieni w ministerstwach, KPRM, urzędach centralnych, urzędach terenowych na szczeblu wojewódzkim i powiatowym.

CEL GŁÓWNY: Świat zmienia się w tak szybkim tempie, że ciągle stajemy przed nowymi wyzwaniami – zawodowymi i osobistymi. Działa na nas szereg bodźców: przeciążenie informacjami, deficyt czasu, ciągły pośpiech, obciążenie zadaniami, konflikty interpersonalne. Dodatkowo dochodzą czynniki takie jak pandemia COVID-19, czy wojna za wschodnią granicą. Zaczynamy odczuwać zmęczenie, przygnębienie, wyczerpanie emocjonalnie i stres. To z kolei przekłada się na naszą niższą efektywność – zarówno osobistą, jak i zawodową. Dlatego istotne jest, żebyśmy mieli świadomość, czym jest odporność psychiczna i jak o nią zadbać.

Szkolenie będzie koncentrowało się na rozwoju tzw. kompetencji „miękkich” w szczególności kompetencji osobistych. Wiedza, którą zdobędą uczestnicy pozwoli im zwiększyć motywację i zaangażowanie w realizowane zadania, a przez to pracować stabilniej i pewniej w zmieniającym się otoczeniu.

EFEKTY SZKOLENIA

Uczestniczka/uczestnik po ukończeniu szkolenia:

- pozna znaczenie własnych emocji i dowie się, jak nimi zarządzać,
- zwiększy efektywność osobistą i odporność wobec wyzwań zawodowych i osobistych
- pozna metody radzenia sobie z wyzwaniami (także zewnętrznymi okolicznościami, które nie pozostają bez wpływu na nasze działanie w pracy),

- dowie się, jak utrzymać higienę psychiczną, a dzięki temu koncentrować się na rzeczach istotnych dla utrzymania zdrowia i własnego dobrostanu

METODY DYDAKTYCZNE: mini-wykład, ćwiczenia, dyskusja moderowana, praca w grupach, burza mózgów, praca indywidualna, prezentacja uczestników na forum, studium przypadku, quizy.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: prezentacja multimedialna, arkusz, kwestionariusz, film, pre-test i post-test, zadanie przed szkoleniem i po szkoleniu.

LICZBA GODZIN DYDAKTYCZNYCH: 16

Lp.	Temat	Metoda dydaktyczna	Czas (godziny dydaktyczne /min)	Środki dydaktyczne
DZIEŃ PIERWSZY				
1.	WPROWADZENIE DO SZKOLENIA <ul style="list-style-type: none"> • Omówienie agendy szkolenia i spraw organizacyjnych • Przedstawienie się uczestników • Pre-test • Odniesienie się do zadania przedszkoleniowego. 	Mini-wykład	30 min	Pre-test, prezentacja multimedialna
2.	WPROWADZENIE W TEMATYKĘ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ <ul style="list-style-type: none"> • Twardy jak kamień czy twardy jak woda? Czym jest odporność psychiczna – jak kształtować zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami w stresującym czasie? • Wyzwania dla psychiki – radzenie sobie 	Dyskusja moderowana, praca w grupach, studium przypadku, ćwiczenia	1 godz. dyd. 15 min	Prezentacja multimedialna

	<p>z przeładowaniem informacyjnym, niższym poczuciem bezpieczeństwa i stresem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bieżące wyzwania uczestników i administracji publicznej z punktu widzenia efektywności i odporności psychicznej. 			
3.	<p>LOGIKA KRYZYSU – JAK ROZPOZNAĆ I ODCZYTAĆ OBJAWY ZWIASTUNOWE?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza reakcja w trudnościach lub kryzysie – walka / ucieczka / zamrożenie • Indywidualne wzorce reagowania w sytuacjach zawodowych a poczucie radzenia sobie z wyzwaniami – autodiagnoza indywidualnych schematów reakcji na mobilizację organizmu • Specyfika wyzwań w administracji publicznej – obciążenie rolą, zadaniami i kulturą organizacyjną • Objawy zwiastunowe – kiedy należy zareagować i włączyć samoopiekę? 	<p>Burza mózgów, praca indywidualna</p>	<p>3 godz. dyd.</p>	<p>Prezentacja multimedialna, kwestionariusz</p>
4.	<p>WZMACNIANIE RÓWNOWAGI I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wewnętrzne i zewnętrzne przyczyny stresu • Wszystkie fazy reakcji na stres – rozpoznawanie 	<p>Prezentacja uczestników na forum</p>	<p>3 godz. dyd.</p>	<p>Film, prezentacja multimedialna</p>

	<p>sygnałów alarmowych organizmu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilizująca i niedoceniana funkcja stresu – jaki jest Twój próg tolerancji? • Jak zmienić negatywne nastawienie mózgu i mieć więcej energii do działania, czyli neuropsychologia w praktyce. Zwiększanie efektywności i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – metody. 			
DZIEŃ DRUGI				
5.	<p>HIGIENA PSYCHICZNA I WŁĄCZANIE SAMOOPIEKI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady włączenia samoopieki w obszarach relacji społecznych, ćwiczeń fizycznych, edukacji, diety i higieny snu • Nie ma „złych” emocji – jak czerpać energię i podążać za własnymi potrzebami i wartościami? • Sprawczość w życiu jako źródło siły i energii – zasoby osobiste w radzeniu sobie ze zmiennością. 	Praca w grupach, praca indywidualna	2 godz. dyd.	Arkusze, prezentacja multimedialna
6.	<p>BUDOWANIE GRANIC KOMUNIKACYJNYCH W KRYZYSIE LUB STRESIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakie komunikaty budować – uspokajające słowa klucze – jak opanować narastanie spirali emocji? 	Studium przypadku, praca w grupach	3 godz. dyd.	Prezentacja multimedialna

	<ul style="list-style-type: none"> • Budowanie zdrowych granic, chroniących nas i innych przed niepotrzebnym stresem. 			
7.	<p>INDYWIDUALNE PLANY DZIAŁANIA DLA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ I EFEKTYWNOŚCI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dobrostan (wellbeing) i opracowanie własnych zdrowych nawyków • Rodzaje reakcji na zmianę. Opór na zmianę i sposoby radzenia sobie z nim. 	<p>Dyskusja moderowana, praca indywidualna</p>	2 godz. dyd.	<p>Arkusz, prezentacja multimedialna</p>
8.	<p>ZAKOŃCZENIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podsumowanie • Informacja zwrotna od uczestników • Post-test • Zaproszenie do zadania poszkoleniowego. 	<p>Dyskusja moderowana</p>	1 godz. dyd.	<p>Post-test, ankieta</p>