

HARMONOGRAM DNI SZKOLENIOWYCH

Tytuł szkolenia	Postawy, relacje i odporność zawodowa – kształtowanie kultury współpracy oraz profilaktyka mobbingu, stresu i wypalenia zawodowego
-----------------	---

Prowadzący	Agnieszka Cuprzyńska, Mateusz Kobyłecki, Stanisław Rogulski, Joanna Piekarska
Czas trwania	od 9.00 do 15.00 (2 dni)
Miejsce	Biblioteka Narodowa

DZIEŃ 1

9.00 – 9.10	Rejestracja i powitanie uczestników	10 min
9.10 – 10.20	Blok I: Kształtowanie i promowanie prawidłowych postaw w środowisku zawodowym	1 godz. 10 min
10.20 – 10.25	Przerwa	5 min
10.25 – 11.35	Blok II: Zapobieganie mobbingowi	1 godz. 10 min
11.35 – 12.25	Przerwa obiadowa	50 min
12.25 – 13.35	Blok III: Radzenie sobie ze stresem i jego skutkami	1 godz. 10 min
13.35 – 13.40	Przerwa	5 min
13.40 – 14.50	Blok IV: Wypalenie zawodowe i profilaktyka długoterminowa	1 godz. 10 min
14.50 – 15.00	Podsumowanie warsztatu	10 min

DZIEŃ 2

9.00 – 9.10	Rejestracja i powitanie uczestników	10 min
9.10 – 10.20	Blok I: Zadania integracyjne, praca w grupie z wykorzystaniem kart coachingowych	1 godz. 10 min
10.20 – 10.25	Przerwa	5 min
10.25 – 11.35	Blok II: Koło życia, matryca aktywności	1 godz. 10 min
11.35 – 12.25	Przerwa obiadowa	50 min
12.25 – 13.35	Blok III: Góra lodowa	1 godz. 10 min
13.35 – 13.40	Przerwa	5 min
13.40 – 14.50	Blok IV: Analiza GROW	1 godz. 10 min
14.50 – 15.00	Podsumowanie warsztatu	10 min

