**Organizatorem Warsztatów jest Zakład Doskonalenia Zawodowego w Katowicach**

**Warsztaty radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym  
w ramach dużych dni zdrowia psychicznego**

**„Miej to z głowy”**

10 październik 2018r., godz. 10.00

**Miejsce realizacji:**

**Katowice**

**Zakład Doskonalenia Zawodowego w Katowicach**

ul. Krasińskiego 2

Aula (wejście od ulicy Jacka)

Plan warsztatów:

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00 – 10.05 | Rozpoczęcie zajęć. Omówienie planu. |
| 10.05 – 10.15 | Odczytanie listu Ministra Zdrowia skierowanego  do uczestników. |
| 10.15 – 11.45 | Stres – czym jest stres. Prezentacja. |
| 11.45 – 12.00 | Przerwa kawowa. |
| 12.00 – 12.15 | Wypełnienie ankiety Stres. |
| 12.15 – 13.00 | Stres – praktyczne ćwiczenia na zapobieganie stresowi. |
| 13.00 – 13.45 | Wypalenie zawodowe. Prezentacja. |
| 13.45 – 14.00 | Wypełnienie ankiety Wypalenie zawodowe. |
| 14.00 – 14.15 | Przerwa kawowa. |
| 14 .15 – 15.15 | Wypalenia zawodowe – praktyczne ćwiczenia. |
| 15.15 – 15.25 | Zakończenie warsztatów. |