



DZIEŃ WALKI Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

BY MENTAL HEALTH AT WORK

KONTAKT:

MAIL: OFFICE@MENTALHEALTHATWORK.PL

MOBILE: 602103370

JAK TO DZIAŁA



WYPALENIE ZAWODOWE

Wśród pracujących zawodowo Polaków, aż **65 proc.** doświadcza symptomów wypalenia zawodowego.

Symptomy te związane są z ciągłym, przewlekłym odczuwaniem stresu oraz brakiem umiejętności lub możliwości poradzenia sobie z nim.

Obecnie w zgodzie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób ICD-11 wypalenie zawodowe uznano syndrom mogący wpływać na **zdrowie pracownika**,

Zapraszamy do wspólnej organizacji
Dzień Walki z Wypaleniem Zawodowym,
który w Polsce obchodzony jest 14-go września.



Możecie Państwo wybrać **jedno** lub **kilka wydarzeń**, które zainteresują Waszych pracowników i pozwolą im lepiej radzić sobie z wyzwaniami codziennych obowiązków. Zapraszamy do kontaktu - otrzymacie Państwo ofertę cenową zgodnie z wyborem opcji.

OPCJE PROGRAMU

WYKŁADY I WARSZTATY 1,5H

01

prelekcja dotycząca podstawowej wiedzy na temat wypalenia zawodowego, jego przyczyn i symptomów

02

praktyczne warsztaty technik redukcji stresu oraz aktywnego zapobiegania wypaleniu zawodowemu

03

panel dyskusyjny - sesja Q&A z psychologiem na temat wsparcia psychologicznego, terapii i leczenia psychiatrycznego

WARSZTATY TEMATYCZNE 2H

01

Biofilia - kontakt z naturą w aranżacji przestrzeni do pracy

02

Nauka masażu - podstawy relaksacji mięśniowej

03

Dobra dieta, dobre samopoczucie - gotujemy!

04

Dobre relacje - integracyjna gra w komunikację



CHCESZ POZNAĆ WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW?

Skontaktuj się z nami. Chętnie odpowiemy na wszystkie pytania oraz dostosujemy program do potrzeb Twojej organizacji,

office@mentalhealthatwork.pl

602 103 370

www.mentalhealthatwork.pl