

Projekt: „Wsparcie pracujących w radzeniu sobie ze stresem” współfinansowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, 8 Oś Priorytetowa Rynek pracy, Działanie 8.6 Wsparcie na rzecz wydłużania aktywności zawodowej, Poddziałanie 8.6.2 Programy zdrowotne, z Europejskiego Funduszu Społecznego

# JAK OSWOIĆ... ...STRES?

## WARSZTATY EDUKACYJNE DLA OSÓB PRACUJĄCYCH

### WARUNKI UCZESTNICTWA W WARSZTATACH

Warsztaty psychoedukacyjne prowadzone będą przez trenerów w grupach 10 - osobowych. Czas trwania warsztatów dla każdej z grup: łącznie 24 godziny w 4 modułach po 6 godzin zegarowych, w dni wolne, tj. sobota i niedziela, co dwa tygodnie.

W bezpłatnych warsztatach mogą uczestniczyć osoby aktywne zawodowo:

- mieszkające lub pracujące na terenie województwa małopolskiego
- pełnoletnie, w wieku aktywności zawodowej
- należące do jednej z grup (lub dwóch grup):

### grupa A: niezależnie od wieku - wykonują zawody o podwyższonym poziomie stresu tj.:

- podejmują decyzje - kadra zarządzająca (dyrektorzy, kierownicy)
- w pracy mają bliski kontakt emocjonalny z drugim człowiekiem: pracownicy sektora ochrony zdrowia (lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni), pedagodzy
- w pracy działają w stanie dużego obciążenia traumatycznymi wydarzeniami: służby mundurowe
- są narażone na wysokie ryzyko wypadku przy pracy: górnicy i pracownicy fizyczni sektora budowlanego

### grupa B: - są w wieku 30-39 lat - niezależnie od grupy zawodowej

### grupa C: - są w wieku 50 lat i więcej - niezależnie od grupy zawodowej

**WAŻNE!** Uczestnik projektu otrzymujący wsparcie przedstawia dokumenty potwierdzające zatrudnienie.

Celem programu jest przygotowanie Uczestników do radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach życiowych i zawodowych. Każdy Uczestnik będzie miał możliwość pracy nad swoim rozwojem osobistym w przyjaznej atmosferze, pod okiem doświadczonych trenerów.

### Korzyści z udziału w programie:

- Wzmocnisz swoje mocne strony
- Poznasz źródła stresu i swoje reakcje w sytuacjach stresowych
- Dowiesz się jak radzić sobie ze stresem w pracy i życiu codziennym
- Dowiesz się jak wzmocnić pewność siebie i asertywność
- Dowiesz się jak reagować na zmiany w swoim otoczeniu

Po zakończeniu szkolenia każdy Uczestnik otrzyma podręcznik z płytą CD oraz uzyska certyfikat potwierdzający udział w treningu kompetencji miękkich.

Zgłoszenia i informacje: 12 6330218, 508607705  
[projekt.zdrowie@maszachaba.com.pl](mailto:projekt.zdrowie@maszachaba.com.pl)

Ilość miejsc ograniczona!