



**Magiczny
Kraków**

KLINIKA SPOŁECZNIKA: Jak zarządzać stresem i unikać wypalenia w NGO?

2024-10-30

Klinika Społecznika, organizowana przez Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz KraFOS, serdecznie zaprasza Państwa na szkolenie pt. „Jak zarządzać stresem i unikać wypalenia w NGO?”.

Praca w organizacjach pozarządowych wiąże się z ogromną odpowiedzialnością – codziennie zmagamy się z presją czasu, ograniczonymi zasobami i rosnącymi wymaganiami. Jak zadbać o siebie w obliczu tych wyzwań? Jak podtrzymać motywację i satysfakcję z wykonywanych działań? Na te pytania odpowiemy podczas naszego najbliższego szkolenia.

Dlaczego warto wziąć udział?

- Poznają Państwo źródła stresu w pracy w NGO – omówimy konkretne sytuacje pojawiające się w codziennej działalności. Pokażemy, jak i dlaczego te wyzwania wpływają na zdrowie oraz motywację.
- Nauczą się Państwo technik radzenia sobie ze stresem – przedstawimy sprawdzone metody, które pomogą zachować równowagę emocjonalną zarówno w sytuacjach kryzysowych, jak i podczas codziennych obowiązków.
- Unikną Państwo wypalenia zawodowego – zaprezentujemy narzędzia pomagające w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Przedstawimy także techniki lepszego zarządzania czasem, wyznaczania granic oraz budowania wspierających relacji w zespole.
- Zwiększą Państwo swoją efektywność i satysfakcję – szkolenie pozwoli działać bardziej świadomie i skutecznie, dzięki czemu praca stanie się źródłem radości, a nie tylko zmęczenia. Przełoży się to na lepsze wyniki i większą motywację.

Szkolenie poprowadzi: Pani Renata Fijałkowska – psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, pedagog oraz trener rozwoju osobistego. Od lat zajmuje się edukacją pozaformalną, tworzy i realizuje programy profilaktyczne, prewencyjne oraz projekty międzynarodowe wspierające rozwój kompetencji społecznych i zawodowych młodzieży oraz kadry pomocy społecznej, NGO i biznesu.

Kiedy?

Czwartek, 7.11.2024, godz. 16.00

Gdzie?

Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20



**Magiczny
Kraków**

Zapraszamy serdecznie do udziału w Klinice Społecznika!

Zapisy: <https://forms.gle/w2eAV9A1517EpAf89>

Do zobaczenia na szkoleniu!