



## Klinika Społecznika: Zarządzanie stresem i wypaleniem zawodowym

2023-10-02

Serdecznie zapraszamy na inauguracyjne spotkanie Kliniki Społecznika, której organizatorami są Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS.

Czy doświadczają Państwo **nadmiernego stresu** w miejscu pracy? Czy odczuwają Państwo, że **utrzymanie równowagi** między życiem zawodowym a prywatnym staje się **coraz trudniejsze**? Jeśli pracujecie w sektorze NGO, to zapewne zdają sobie Państwo sprawę z wyjątkowych wyzwań, jakie niesie za sobą zaangażowanie społeczne.

W ramach naszego szkolenia pt. "**Zarządzanie Stresem i Wypaleniem Zawodowym**" będziemy analizować źródła potencjalnego wypalenia zawodowego wśród pracowników społecznych. Przedstawimy Państwu czynniki, które wpływają na poziom zmęczenia oraz omówimy **skuteczne metody** radzenia sobie ze stresem.

Podczas tych zajęć **wspólnie stworzymy konkretne strategie działania**, które pozwolą Państwu zadbać o własne samopoczucie i dobrostan. Dowiedzą się Państwo, jak pielęgnować zarówno zdrowie psychiczne, jak i fizyczne, zachowując równowagę między życiem zawodowym a życiem prywatnym.

Zapraszamy Państwa do dołączenia do nas i zdobycia cennych umiejętności radzenia sobie ze stresem, **utrzymując równowagę w wymagającym środowisku pracy społecznej**. Państwa dobrostan jest dla nas priorytetem, a my służymy pomocą.

### Kiedy?

Poniedziałek, 9 października 2023 roku, godzina 17:00

### Gdzie?

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

**Formularz zgłoszeniowy:** <https://tinyurl.com/32er8uba>

Klinika Społecznika składa się z cyklu 5 warsztatów, które odbywają się w każdy poniedziałek. Zachęcamy Państwa do uczestnictwa w całym cyklu lub wybranych warsztatach. Tematyka poszczególnych spotkań będzie sukcesywnie publikowana.

To wyjątkowy czas, przeznaczony wyłącznie dla Państwa - okazja do chwili oddechu, wymiany doświadczeń oraz poznania osób, które stawiają czoła podobnym wyzwaniom.

Spotkania będą prowadzone przez **Magdalenę Pasadyn**, ekspertkę w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej, lekarkę specjalizującą się w zdrowiu publicznym oraz założycielkę i prezeskę Fundacji Kraina Zdrowia. Prowadząca z pasją zajmuje się kwestiami dobrostanu i zapobieganiem wypaleniu zawodowemu. Posiada również doświadczenie w promowaniu



**Magiczny  
Kraków**

zdrowego stylu życia i angażowaniu społeczności w działania na rzecz zdrowia.