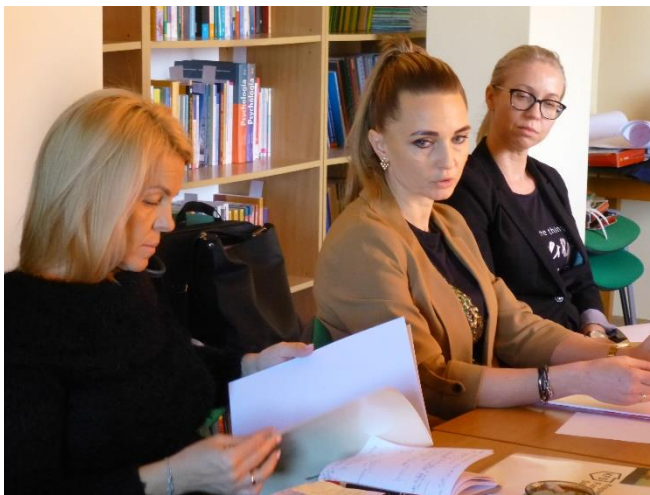


W dniach 20 i 21 lutego b.r. w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim odbyło się spotkanie Zespołu ds. Promocji połączone ze szkoleniem „**Techniki plastyczne oraz muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego**”.

Podczas dwudniowego szkolenia poznaliśmy przyczyny wypalenia zawodowego, jego skutki oraz sposoby radzenia sobie z problemem, z którym borykają się nie tylko starsi pracownicy, ale również młodzi. Każdy z nas ma swój sposób odreagowania trudów pracy i dnia codziennego. Jedni słuchają muzyki, inni spędzają czas na siłowni, a jeszcze inni czytają książki. Podczas wspólnych rozmów i ćwiczeń doszliśmy do wniosku, iż ludziom, którzy posiadają pasje czy hobby, łatwiej jest poradzić sobie ze stresem, a w konsekwencji z wypaleniem zawodowym.



Jedną z podstawowych zasad zdrowego funkcjonowania w pracy jest osiągnięcie równowagi między pracą a życiem prywatnym. Nadmiar pracy (nawet najbardziej lubianej), konflikty, brak docenienia, brak poczucia własnej wartości w konsekwencji mogą doprowadzić do zniechęcenia, problemów ze zdrowiem, stresu i wypalenia. A co z technikami plastycznymi? Otóż szkolenie pokazało, że sztuka, muzyka mogą znacznie złagodzić nasz stres. Podczas tego krótkiego czasu, mogliśmy skupić się na sobie, na własnych odczuciach, emocjach i wyrażaniu radości

z wykonanych prac. Rozmowa, wymiana poglądów czy rywalizacja podczas ćwiczeń, to antidotum na złe samopoczucie, wyczerpanie i zniechęcenie.

Oto kilka wypowiedzi, które można przeczytać z ankiet ewaluacyjnych:

„Swoboda komunikacji i przekazu, dyskretne moderowanie zajęciami potwierdzały profesjonalizm i pasję wykonywania zawodu przez prowadzącego” Świetne zajęcia”, „Otwartość, ciepło, serdeczność prowadzącej, pozwala pogłębić relacje



między uczestnikami, znakomite przygotowanie merytoryczne i narzędziowe”, „Zajęcia skłaniają do refleksji oraz spojrzenia na własne życie oraz przyszłość”, „Zajęcia prowadzone bardzo sprawnie, w odpowiednim tempie. Prowadząca z dużym wyczuciem potrafiła zmobilizować uczestników do



aktywnej pracy i autorefleksji. Umiejętności manualne, kompetencja, prowadzącej, przygotowane materiały dydaktyczne stanowią ogromną wartość szkolenia”.

Dziękuję wszystkim uczestnikom za uczestnictwo, zaangażowanie, zapał i obecność.

Bożena Sumińska – lider zespołu i doradca zawodowy

