

Odporność psychiczna w digitalnym świecie

Praca w ochronie zdrowia wymaga niezwyklej odporności psychicznej, emocjonalnej i organizacyjnej. Lekarze, pielęgniarki, ratownicy, diagności, terapeuci, a także pracownicy administracyjni i menedżerowie mierzą się każdego dnia z presją czasu, odpowiedzialnością, niejednoznacznymi informacjami i intensywnym kontaktem z ludźmi.

W dobie cyfrowego przeciążenia i dezinformacji zdolność do zachowania równowagi, spokoju i poczucia wpływu staje się kluczowym elementem skutecznego działania.

Szkolenie „Odporność psychiczna w digitalnym świecie” pokazuje, jak wzmacniać odporność psychiczną, zarządzać emocjami i energią, budować odporne zespoły oraz zachować efektywność w dynamicznym, często chaotycznym środowisku pracy medycznej.



Odbiorcy szkolenia

Szkolenie jest przeznaczone dla osób zatrudnionych w sektorze ochrony zdrowia:

- lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych, diagnostów, terapeutów,
- pracowników administracyjnych i rejestracji,
- menedżerów, koordynatorów i liderów zespołów medycznych.



Korzyści

Uczestnicy szkolenia:

- rozumieją, jak rozwijać odporność psychiczną w środowisku wysokiego napięcia emocjonalnego,
- potrafią rozpoznawać oznaki przeciążenia i skutecznie reagować na stres,
- poznają proste, możliwe do zastosowania w pracy techniki samoregulacji i regeneracji,

- uczą się, jak zachować spokój i klarowność myślenia mimo natłoku informacji i presji,
- rozwijają automotywację i postawę proaktywną w codziennych sytuacjach zawodowych,
- wzmacniają poczucie wpływu i wspierają odporność całego zespołu.



Program szkolenia

1. Wprowadzenie: Odporność psychiczna w pracy medycznej

- Czym jest odporność psychiczna i dlaczego to kluczowa kompetencja w ochronie zdrowia
- Różnice między odpornością a „twardością”; jak nie wypalić się pomagając innym
- Wyzwania digitalnego świata w kontekście pracy medycznej

2. Stres i presja w środowisku szpitalnym

- Główne stresory w pracy lekarzy, pielęgniarek i personelu administracyjnego
- Presja czasu, odpowiedzialności i emocji pacjentów – jak je rozumieć i nimi zarządzać
- Rola komunikacji cyfrowej i informacyjnego szumu w nasilaniu stresu
- Jak rozpoznać moment przeciążenia i reagować konstruktywnie

3. Trening odporności psychicznej w erze digitalnej

- Jak działa układ nerwowy w warunkach ciągłego pobudzenia
- Techniki krótkiej samoregulacji (oddech, uważność, mikropauzy w pracy)
- Strategie radzenia sobie z emocjami wobec dezinformacji i napięcia w zespole
- Narzędzia cyfrowe wspierające dobrostan – jak korzystać mądrze z technologii

4. Budowanie poczucia wpływu i automotywacji

- Od reaktywności do proaktywności – jak odzyskać kontrolę w sytuacjach kryzysowych
- Poczucie wpływu w strukturze organizacyjnej; co mogę, a czego nie mogę zmienić
- Automotywacja w warunkach stresu: mikronawyki, cele i wewnętrzne źródła siły
- Współodporność; jak wspierać innych i tworzyć odporne zespoły

5. Integracja i praktyczne zastosowanie

- Tworzenie osobistego planu odporności psychicznej
- Dobre praktyki i działania wspierające odporność w środowisku szpitalnym



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane specjalne przygotowanie uczestników.



Czas trwania

1 dni / 6 godzin

Język

Szkolenie: polski

Materiały: polski