

Zarządzanie stresem dla bezpieczeństwa firmy

Szkolenie rozwija kompetencje pracowników w zakresie rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania stresu w środowisku pracy szpitalnej. Uczestnicy poznają źródła stresu indywidualnego i zespołowego, mechanizmy jego działania oraz wpływ na koncentrację, decyzje i komunikację. W części praktycznej uczą się technik redukcji napięcia i samoregulacji emocji w sytuacjach presji. Szczególny nacisk położony jest na związek między stresem a podatnością na manipulację, uczestnicy dowiedzą się, jak stres może obniżać czujność wobec zagrożeń cyberbezpieczeństwa i jak wzmacniać odporność psychiczną całego zespołu.



Odbiorcy szkolenia



Korzyści

- Lepsze rozpoznawanie oznak stresu u siebie i współpracowników
- Zwiększenie skuteczności działania w sytuacjach presji i ryzyka
- Poprawa jakości komunikacji i współpracy między zespołami
- Zmniejszenie ryzyka błędów wynikających z przeciążenia emocjonalnego
- Wzmocnienie odporności psychicznej i czujności wobec manipulacji oraz zagrożeń cybernetycznych



Program szkolenia

1. **Stres w pracy szpitala - rozpoznanie i źródła**

- Charakter stresu w zawodach medycznych i wspierających
- Presja czasu, odpowiedzialność, kontakt z cierpieniem i emocjami pacjentów
- Konflikty i przeciążenia w zespołach międzyprofesjonalnych
- Technostres – napięcie wynikające z systemów informatycznych, procedur i cyfryzacji

2. Mechanika stresu w organizmie i zespole

- Biologiczne i psychologiczne mechanizmy reakcji stresowej
- Jak stres wpływa na koncentrację, pamięć i procesy decyzyjne personelu
- Zjawisko „zawężenia percepcji” i błędy poznawcze w sytuacjach krytycznych
- Efekt stresu w zespole – przenoszenie napięcia i eskalacja konfliktów

3. Zarządzanie stresem w praktyce pracy szpitalnej

- Techniki szybkiej redukcji napięcia podczas dyżuru i po pracy
- Samoregulacja emocji w kontakcie z pacjentem i współpracownikiem
- Wspieranie zespołu w sytuacjach przeciążenia – rola lidera i koleżeństwa
- Tworzenie mikroklimatu odporności i zaufania w oddziale

4. Stres a odporność na manipulację i cyberzagrożenia

- Jak zmęczenie i napięcie obniżają czujność wobec manipulacji i phishingu
- Mechanizmy wpływu społecznego wykorzystywane przez cyberprzestępców
- Budowanie nawyków bezpieczeństwa emocjonalnego i informacyjnego
- Świadome reagowanie na presję, dezinformację i próby wyłudzeń danych



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Nie jest wymagane specjalne przygotowanie uczestników.



Czas trwania

1 dni / 6 godzin

Język

Szkolenie: polski

Materiały: polski