

PROGRAM SZKOLENIA

Tytuł szkolenia	Jak dbać o swoją satysfakcję w pracy?
Data szkolenia	26 kwietnia 2023
Miejsce szkolenia	sala 5.02 ul. Rektorska 4 (Gmach CZLiTT)
Trener	Aneta Dreksler, certyfikowany coach i trener
Organizator	Dział ds. Szkoleń we współpracy z Biurem Karier
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
8:30-10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Fakty i mity na temat pracy • Czym jest satysfakcja z pracy? • Satysfakcja, zaangażowanie a motywacja • Co wpływa na malejącą satysfakcję? • Wypalenie zawodowe a satysfakcja z pracy <ul style="list-style-type: none"> ○ czynniki indywidualne ○ czynniki instytucjonalne ○ czynniki związane z samym stanowiskiem pracy ○ rola potrzeb pracownika
10:00-10:15	Przerwa kawowa
10:15-11:45	<ul style="list-style-type: none"> • Jak rozpoznać postępujący proces utraty satysfakcji - wzmocnienie uważności na sygnały • Ocena własnej satysfakcji z pracy
11:45-12:30	Przerwa obiadowa
12:30-14:00	<ul style="list-style-type: none"> • Dopasować niedopasowane, czyli czym jest przekształcanie pracy • Co ogranicza przekształcanie a co sprzyja • Rodzaje przekształceń w pracy
14:00-14:15	Przerwa
14:15-15:45	<ul style="list-style-type: none"> • Najważniejsze potrzeby i wartości i aktywności w pracy • Strefy wpływu - na co mamy wpływ, a na co nie