

ŚLĄSKIE FORUM OCHRONY DANYCH OSOBOWYCH.

WYPALENIE ZAWODOWE – ZAPOBIEGANIE I POMOC W PRZEBIEGU PRACY ZESPOŁU

INFORMACJE O FORUM:

Zapraszamy na kolejne spotkanie Śląskiego Forum Ochrony Danych Osobowych, które zrzesza Inspektorów Ochrony Danych Osobowych w JST lub jednostkach podległych oraz innych pracowników, odpowiedzialnych za wszystkie aspekty związane z ochroną danych osobowych, bezpieczeństwem informacji i przetwarzaniem danych.

Celem działania Śląskiego Forum Ochrony Danych Osobowych jest podnoszenie poziomu wiedzy i doskonalenie umiejętności poprzez działalność szkoleniową, konsultacje, wzajemne wspieranie się członków Forum poprzez wymianę doświadczeń i dobrych praktyk w rozwiązywaniu problemów pojawiających się w codziennej pracy. Aby stać się członkiem Forum należy wypełnić deklarację członkowską do pobrania na stronie www.okst.pl w zakładce Fora i przesłać ją na adres koordynatora barbara.tekien@okst.pl

WAŻNE INFORMACJE O SZKOLENIU:

Na zajęciach uczestnicy zdefiniują główne czynniki wypalenia zawodowego i określą czynniki zagrożenia wypaleniem zawodowym własnej osoby.

Po szkoleniu uczestnicy będą umieli rozpoznać czynniki zagrożenia wypaleniem zawodowym, umiejscowić siebie na skali zagrożenia wypaleniem zawodowym, podjąć kroki zaradcze. Zdobędą jasny plan przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i działania w sytuacjach zajścia zjawiska wypalenia zawodowego na poziomie zespołu i indywidualnie.

CELE I KORZYŚCI:

- Zrozumienie mechanizmów stresu i wypalenia zawodowego.
- Wypracowanie skutecznych strategii radzenia sobie z stresem zawodowym.
- Wzrost świadomości własnych potrzeb i umiejętność skutecznego zarządzania emocjami.
- Doskonalenie umiejętności budowania zdrowych relacji zawodowych.

PROGRAM:

Moduł 1 - Poznanie czynników wypalenia zawodowego.

- Rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego.
- Diagnoza mojej sytuacji.
- Autoanaliza uczestników - test wypalenia zawodowego

Moduł 2 - Zapobieganie wypaleniu zawodowemu - prewencja.

- Poznanie działań prewencyjnych – techniki długotrwałe zarządzania stresem.
- Budowanie strategii przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Moduł 3 - Interwencje kryzysowe - reakcje w momencie wystąpienia wypalenia zawodowego.

- Interwencje kryzysowe przy wystąpieniu wypalenia zawodowego.
- Sposoby reakcji na linii przełożony – podwładny / pracownik – pracownik.

ADRESACI:

Członkowie Forum ODO, inspektorzy ochrony danych osobowych, wszystkie osoby, które chcą zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE I KARTA ZGŁOSZENIA

Śląskie Forum Ochrony Danych Osobowych.

Wypalenie zawodowe – zapobieganie i pomoc w przebiegu pracy



Szkolenie będziemy realizowali w formie stacjonarnej w siedzibie Ośrodka, Katowice, ul. Moniuszki 7, III piętro.



30 stycznia 2026 r. Szkolenie w godzinach: 9:00-14:00



Cena: członkowie Forum w ramach składki, pozostałe osoby 550 PLN netto/os. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu,
dostęp do materiałów w formie elektronicznej,
przerwa kawowa,
certyfikat ukończenia szkolenia.

DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego
Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego im. Waleriana Pańki
ul. Moniuszki 7, 40-005 Katowice
ul. Piłsudskiego 43, 50-032 Wrocław,
tel. 32 259 86 73, 206 98 43
szkolenia@okst.pl; barbara.tekien@okst.pl

DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

Nazwa i adres nabywcy
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Telefon

1. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK ☐ NIE ☐

Członek FORUM

TAK ☐ NIE ☐

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora www.okst.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia na www.okst.pl do 27 stycznia 2026 r.

UWAGA Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej _____