



## ***Dobre praktyki w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu metodą POINTS OF YOU***

**Forma szkolenia:**

---

**Interaktywne warsztaty w ramach których poćwiczysz metody pracy z narzędziami Points Of You.**

**Prowadzący:**

---

**Monika Urbańska** - wieloletni praktyk, szkoleniowiec, terapeuta uzależnień, profilaktyk, pedagog, doradca zawodowy, mediator, terapeuta rodzinny, konsultant, inspirator, założycielka **EDUperfect Centrum Rozwoju i Wsparcia**- ośrodka szkoleniowo terapeutycznego w Pabianicach.

**Cel warsztatu:**

---

**Odbiorcy :**

Osoby aktywne zawodowo ukierunkowane na rozwiązywanie problemów.

Wypalenie zawodowe niewątpliwie związane jest nadmiernym stresem. W takich sytuacjach pracownik traci zainteresowanie pracą, staje się coraz mniej aktywny, nie odczuwa satysfakcji z wykonywanych zadań. Pracownik wcześniej zaangażowany w swoją pracę, traci motywację do niej. Jednocześnie doświadcza psychicznego, emocjonalnego i fizycznego wyczerpania.

**Cel:**

- Praca własna na zasobach,
- Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
- Własny proces rozwojowy,
- Pobudzanie kreatywności.

**Dlaczego POINTS OF YOU?**

---

W odniesieniu do każdej osoby, rzeczy, sytuacji i opinii istnieje nieskończona liczba punktów widzenia. Prawdziwym wyzwaniem jest umiejętność zobaczenia punktów widzenia innych niż te, które znamy, oraz spojrzenia na sprawy pod innym kątem. Zmiana zazwyczaj zaczyna się w momencie naszej gotowości do przyjęcia odmiennej perspektywy. Ta umiejętność jest istotną częścią rozwoju osobistego, zawodowego, a także organizacyjnego. Jednym z fundamentów Points of You® jest integracja pracy prawej półkuli mózgu,



odpowiadającej za intuicję i emocje, z odpowiedzialną za analizę lewą półkulą. Ta strategiczna kombinacja jest osiągnięta poprzez oglądanie zdjęcia pobudzającego naszą kreatywną, żeńską stronę wraz ze słowem opisującym temat z codziennego życia, które z kolei aktywuje część męską, analityczną.

Nasza metoda wykorzystuje moment tej jednoczesnej stymulacji, kiedy pojawia się napięcie między emocjami a logiką, chwilowo blokując czujne mechanizmy obronne naszej świadomości. To „celowe zamieszanie” pozwala, dzięki właściwemu poprowadzeniu pracy, uwolnić nas od sztywnej listy powinności i umożliwia, by do naszej świadomości dotarły inne punkty widzenia. Na zakończenie procesu naszego odsłonięcia i integracji opcji, których normalnie byśmy nie dostrzegli, otwieramy się na działania, które możemy podjąć i dostajemy kopa do ruszenia z punktu utknięcia. Każde zdjęcie Points of You™ jest uważnie wybrane w oparciu o wyjątkowy zamysł przedstawienia tematu za pomocą elementu wizualnego nie odnoszącego się w oczywisty sposób do towarzyszącemu mu słowa, po to, aby maksymalnie stymulować cały system myślenia i emocji.

Metoda jest zbudowana w sposób przypominający sinusoidę, gdzie na początku otwieramy się i odsłaniamy na tak wiele punktów widzenia, jakie są możliwe w odniesieniu do zagadnienia, nad których chcemy pracować. To może dotyczyć relacji partnerskiej, rodzicielstwa, kariery, zdrowia i każdego innego nie dającego spokoju tematu, w związku z którym chcemy podjąć decyzje. Po udanym poszerzeniu perspektywy proces wiedzy w kierunku wyboru z pojawiających się opcji najwłaściwszego dla nas celu i zaplanowania działań, jakie należy podjąć, aby osiągnąć zamierzenie.

#### **Korzyści po odbytych szkoleniach POINTS OF YOU:**

---

- stymulowanie otwartej i szczerzej komunikacji,
- aktywacja obydwu półkul mózgowych
- stymulowanie myśli, doznań, emocji
- umożliwienie poznania własnego zdania,
- dostrzeganie różnych perspektyw,
- docieranie do głęboko skrywanych problemów,
- głębszy wgląd w postawy i przekonania