

## Program szkolenia:

# Jak uratować projekt - stres i wypalenie zawodowe PM'a i ich znaczenie dla jakości projektu

### Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Jak uratować projekt - stres i wypalenie zawodowe PM'a i ich znaczenie dla jakości projektu</b>
<b>Kod:</b>	<b>pm-stress</b>
<b>Kategoria:</b>	Strefa PM
<b>Odbiorcy:</b>	kierownicy projektów, management, liderzy techniczni, Scrum Masters, Product Owners, liderzy zespołów
<b>Czas trwania:</b>	2 x 6 h online, 2 x 8 h stacjonarnie dni
<b>Forma:</b>	warsztaty

Ciągłe deadline'y, prowadzenie wielu procesów jednocześnie, praca z trudnym klientem, ciągłe zmiany w projekcie, a nawet praca z developerami - bywają przyczyną dużego stresu

Kolejna zmiana czy pożar w projekcie skutecznie podnoszą Ci ciśnienie? Za dużo tasków na raz sprawia, że tracisz pewność co właściwie powinieneś robić? A może zabieranie głosu podczas spotkań, trudne rozmowy w zespole czy z klientem sprawiają, że nie słuchasz tego co mówią inni tylko skupiasz się na tym, żeby nie dać po sobie poznać jak właśnie próbujesz opanować emocje?

Bez opanowania podstaw radzenia sobie z własnymi reakcjami psychofizycznymi w obliczu stresu będziesz wciąż sabotował swoją pracę. Mimo, że branża IT oferuje często dobrze płatne zlecenia oraz elastyczne modele pracy, to jednocześnie często wiąże się z trudnymi do realizacji terminami, wyśrubowanymi wymaganiami czy niedoborami kadrowymi. Do tego jeszcze ciągłe zmiany w projektach i życiu prywatnym, nie wspominając o pandemii, wojnie, zmianach gospodarczych - wszystko to przekłada się na spadek efektywności pracy.

Podczas szkolenia zapoznasz się z podstawową wiedzą i narzędziami pozwalającymi na skuteczne zarządzanie stresem w warunkach niepewności i w sytuacji mierzenia się z życiem w ciągłej zmianie. Jest to solidna dawka informacji i technik opartych o psychologię poznawczo-behawioralną - najlepiej zbadaną i potwierdzoną naukowo.

Program szkolenia daje praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem, dostosowane do sytuacji oraz uwzględniające indywidualne predyspozycje uczestników.

## Szczegółowy program:

### 1. Stres a efektywność zawodowa i wpływ na jakość pracy zespołu

### 2. Psychofizjologia stresu i wypalenia zawodowego - żeby przeciwdziałać trzeba zrozumieć

### 3. Jak wykorzystać stres do własnych celów - pozytywne aspekty stresu

### 4. Stres a motywacja i skuteczne działanie

### 5. Najczęstsze sytuacje stresowe w pracy PM'a

5.1. Jak poradzić sobie w sytuacji stresowej w kontakcie z klientem

5.2. Jak okiełznać stres związany z wystąpieniem publicznym, prowadzeniem spotkania, prezentacją przed zespołem czy klientem

5.3. Jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach konfrontacji i konfliktu w zespole

5.4. Stres związany z nadmiarem obowiązków - co powinieneś wiedzieć

5.5. Interakcje społeczne jako czynnik stresu i sposoby radzenia sobie z nim

5.6. Samoocena i syndrom oszusta a stres chroniczny w pracy PM'a

### 6. Antystresowa pierwsza pomoc dla PM'a- proste i krótkie procedury na każdy rodzaj stresu do zastosowania podczas pracy

### 7. Poznawczo-behawioralne techniki redukcji stresu

### 8. Działanie w ostrych stanach stresowych,

### 9. Profilaktyka antystresowa - jak budować odporność i być przygotowanym na najtrudniejsze sytuacje w projekcie?

### 10. Ciągła zmiana jako czynnik wpływający na chroniczny stres i wypalenie zawodowe

10.1. Stres chroniczny a zdrowie czyli dlaczego zebry nie mają wrzodów a PM tak?

10.2. Świat B.A.N.I. i Świat V.U.C.A

10.3. Psychologia zmiany - co trzeba wiedzieć, żeby się uodpornić

### 11. Wypalenie zawodowe - cichy zabójca jakości i motywacji

11.1. Przyczyny i syndromy wypalenia zawodowego

11.2. Wypalenie a depresja - jak rozróżnić jakie działania podjąć

11.3. Jak pomóc sobie i innym i nie położyć projektu?

11.4. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu