

Helping Hand

Plan profilaktyczny

Wypalenie zawodowe



Obejrzyj film

FILM

Kto jest kim
– psychiatra, psycholog,
psychoterapeuta

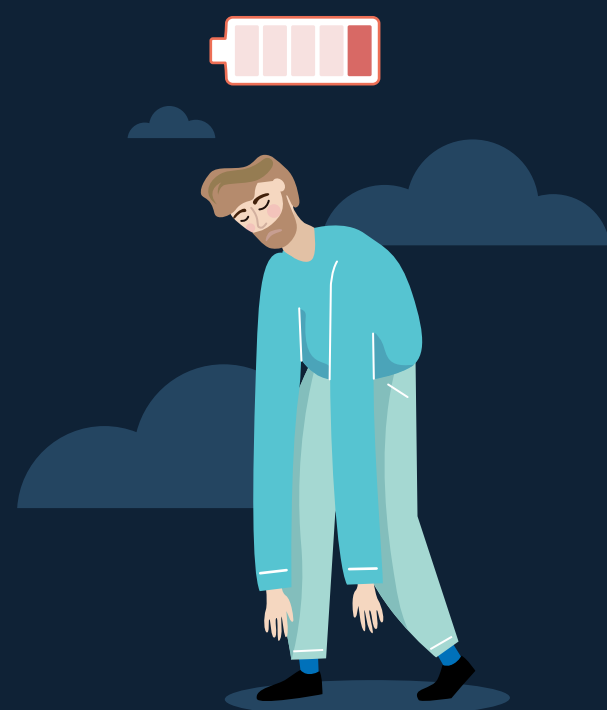


Obejrzyj film

FILM

Psychoedukacja
– czym jest
i czemu służy?

Od czego warto zacząć?



Wypalenie zawodowe

Plan profilaktyczny

1

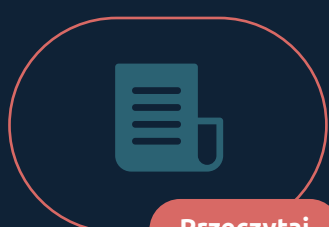
Przyczyny



Obejrzyj

FILM

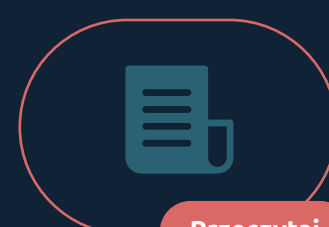
Pracoholizm - kiedy praca
staje się natogiem



Przeczytaj

ARTYKUŁ

Wypalenie zawodowe
- pułapka perfekcjonizmu



Przeczytaj

ARTYKUŁ

Pracoholizm - prosta droga
do wypalenia zawodowego



Przeczytaj

ARTYKUŁ

Czy cierpię na
wypalenie zawodowe?



Obejrzyj

FILM

Wypalenie zawodowe
- objawy i przyczyny



Obejrzyj

FILM

Co może nas
zaniepokoić?

2

Jak rozpoznać

3

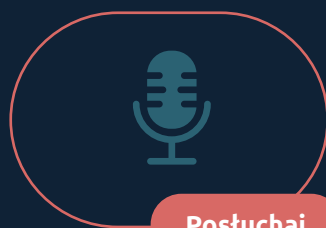
Jak zapobiegać



Obejrzyj

FILM

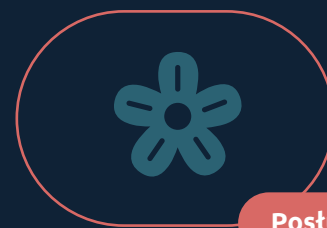
Profilaktyka wypalenia
zawodowego



Posłuchaj

PODCAST

Korzyści wynikające
z treningu uważności



Posłuchaj

MINDFULNESS

Metoda redukcji stresu
na bazie mindfulness



Dla managera



Obejrzyj film

FILM

Zespół, który się nie wypala
- świadome zarządzanie



Obejrzyj film

FILM

Bezpieczeństwo
psychologiczne w organizacji



Obejrzyj film

FILM

Gdy wypalenie
zagraża HR

Start