

## Program szkolenia:

# Zapanuj nad Hardware'm, który Cię sabotuje - jak opanować wpływ stresu i emocji na pracę developera i jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu w branży IT?

## Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Zapanuj nad Hardware'm, który Cię sabotuje - jak opanować wpływ stresu i emocji na pracę developera i jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu w branży IT?</b>
<b>Kod:</b>	<b>Soft-practices-stress</b>
<b>Kategoria:</b>	Kompetencje miękkie
<b>Odbiorcy:</b>	Scrum Masters, DevOps, liderzy techniczni, Product Owners, architekci, liderzy zespołów, analitycy, testerzy, developery
<b>Czas trwania:</b>	opcja online: 3x6h lub opcja stacjonarna: 2x8h
<b>Forma:</b>	warsztaty

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?

Możesz próbować zdobywać kolejne umiejętności techniczne czy rozwijać się w kompetencjach miękkich związanych z zarządzaniem zespołem czy komunikacją z klientem, jednak 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 ciągle 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 i emocjami co pozwoli Ci uchronić się przed wypaleniem zawodowym i jego skutkami.

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.

## Zalety szkolenia:

## **BO·TT·EGA** IT minds

- Bazujemy na sprawdzonych, potwierdzonych naukowo metodach
- Uczymy prostych, łatwych do zastosowania w codziennej pracy technik
- Program szkolenia uwzględnia elementy szersze niż sama psychofizjologia stresu - między innymi zagadnienia związane z procesem przechodzenia przez zmianę

## Szczegółowy program:

### 1. Czym stresuje się deweloper?

- 1.1. Moje algorytmy stresu - indywidualne predyspozycje różnych rodzajów deweloperów
- 1.2. Sposoby postępowania w najczęstszych sytuacjach stresowych dla deweloperów
- 1.3. Czy stres może poprawić jakość kodu? - co mówią badania na temat pozytywnych aspektów stresu i jak z tego skorzystać?
- 1.4. Osobiste zasoby radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym
- 1.5. Reakcje na sytuacje stresujące - nawyki, schematy działania

### 2. Neurofizjologia stresu - dlaczego deweloperzy miewają wrzody a zebry nie?

- 2.1. Stres - aspekt medyczny i psychologiczny
- 2.2. Rodzaje stresu
- 2.3. Fazy stresu
- 2.4. Stres a praca

### 3. Nieuświadomiona niekompetencja czyli nawet nie wiem, kiedy wypala mnie stres

- 3.1. Mniej lub bardziej nieoczywiste objawy stresu
- 3.2. Najtrudniejsze stresory wewnętrzne, o których nie masz pojęcia
- 3.3. Następstwa stresu w jakości pracy dewelopera
- 3.4. Przyczyny i objawy stresu chronicznego
- 3.5. Stres chroniczny a wypalenie zawodowe - jak uniknąć efektu gotującej się żaby

### 4. Antystresowa apteczka podręczna

- 4.1. Stres krótkoterminowy - techniki wygaszania
- 4.2. Stres długoterminowy - jak uniknąć, jak sobie radzić
- 4.3. Antystresowa pierwsza pomoc - proste i krótkie procedury na każdy rodzaj stresu do zastosowania podczas pracy
- 4.4. Działanie w ostrych stanach stresowych

4.5. Profilaktyka antystresowa - jak budować odporność i być przygotowanym na najtrudniejsze sytuacje w pracy developera?

4.6. Techniki neuromięśniowe

4.7. Jak odzyskać energię do działania?

4.8. Techniki automotywacji

## 5. Kod osobowości antystresowej

5.1. Jak poradzić sobie ze stresem jeśli nie lubię zbyt "miękkich" tematów i psychologizowania?

5.2. Stres, wypalenie a psychologia poznawczo-behawioralna

5.3. Poszukaj nowego procesora - praca z przekonaniem

5.4. Pułapki myślenia - rola błędów poznawczych w podnoszeniu poziomu stresu w codziennej pracy

5.5. Jakie dane na wejściu takie na wyjściu - stres a praca z myślami

## 6. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

6.1. Rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego

6.2. Lejek wyczerpania

6.3. Fazy wypalenia zawodowego

6.4. Mentalne przygotowanie do sytuacji trudnych

## 7. Umiejętności społeczne, odporność na stres i wypalenie zawodowe

7.1. Zarządzanie emocjami - jak unikać bugów podnoszących poziom stresu

7.2. Poczucie własnej wartości i samoocena - czyli dlaczego nie lubię spotkań w pracy i kontaktu z klientami

7.3. Inteligencja emocjonalna a stres i wypalenie zawodowe

7.4. Komunikacja obniżająca poziom emocji u rozmówcy

## 8. Deadline z naciskiem na dead

8.1. Jak nie stresować się ilością pracy i zbliżającym się terminem

8.2. Umiejętność zarządzania sobą w czasie a stres

**9. Zmiana jako czynnik spustowy stresu, radzenie sobie ze zmianą,**

**10. Świat V.U.C.A. i świat B.A.N.I a stres - sposoby minimalizowania skutków wysokiej niepewności we współczesnym świecie,**