Anti-burnout puzzle for academics

SYLLABUS

1. Informacje ogólne
Tytuł warsztatu: Stres i OB: ich wpływ na zdrowie, pracę i życie
Forma zajęć: Wykład interaktywny / ćwiczenia /
Czas trwania: 6 godz. / 1 pełny dzień
Wykładowca: Nadiya Dubrovina, CSc., PhD, profesor nadzwyczajny, Uniwersytet Ekonomii i Zarządzania w Bratysławie Nadiya Dubrovina uzyskała tytuł magistra ekonomii i metod matematycznych na Charkowskim Narodowym Uniwersytecie Ekonomicznym w 1997 roku oraz tytuł doktora finansów na Uniwersytecie Ekonomicznym w Bratysławie w 2019 roku. Specjalizuje się w ekonomii zdrowia i ekonometrii zdrowia, jej zainteresowania badawcze związane są z ekonomią behawioralną i neuronauką społeczną.
2. Ogólny cel warsztatów
Stres jest jednym z najważniejszych czynników prowadzących do wypalenia zawodowego i pojawienia się poważnych problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. W związku z tym ważnym obszarem zapobiegania stresowi w miejscu pracy jest badanie i zrozumienie przyczyn stresu oraz opracowanie skutecznych strategii ograniczania stresujących warunków w środowisku akademickim. Celami są: wykazanie związku między stresem a zdrowiem, wyjaśnienie psychosomatycznych mechanizmów powstawania i przebiegu stresu, pomiar poziomu wpływu stresu przy użyciu różnych skal, poznanie mechanizmów zapobiegania stresowi w miejscu pracy oraz zastosowanie skutecznych strategii zapobiegania i zmniejszania stresu w miejscu pracy.
3. Efekty uczenia się (zgodnie z EQF)
Wiedza - uczestnik: **W1.** wymienia przyczyny stresu i jego rodzaje, które napotyka w swojej działalności zawodowej i środowisku społecznym **W2.** formułuje oznaki stresującego środowiska pracy i środowiska społecznego **W3.** klasyfikuje możliwe typowe i indywidualne sytuacje związane ze stresem w pracy i środowisku społecznym.
Umiejętności - Uczestnik: **U1.** wykorzystuje różne metody, skale i ankiety do rozpoznawania czynników stresogennych **U2.** przygotowuje wywiady w celu identyfikacji wpływu stresu na stan zdrowia i wypalenie zawodowe **U3.** opracowuje zalecenia dotyczące zapobiegania stresowi w środowisku pracy i wdraża strategie adaptacyjne w celu zmniejszenia negatywnych konsekwencji.
Kompetencje społeczne - uczestnik: **K1.** dostosowuje się do możliwych stresujących sytuacji w środowisku pracy i środowisku społecznym **K2.** postępuje etycznie, współpracuje i skutecznie komunikuje się w ramach pracy zespołowej i umiejętności zbiorowego podejmowania decyzji, rozwiązuje ewentualne konflikty w komunikacji

R1. Academic Burnout = Prevention Workshop Proposal

K3. buduje pozytywne relacje w środowisku pracy i środowisku społecznym, inicjuje działania mające na celu zapobieganie sytuacjom stresowym
4. Treść programu
Temat 1: Definicje i oznaki stresu **Temat 2:** Mechanizmy stresu **Temat 3**: Stres i jego wpływ na zdrowie **Temat 4**: Narzędzia do pomiaru poziomu stresu. Samoocena stresu **Temat 5:** Stres i wypalenie zawodowe **Temat 6**: Skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem

5. Metody nauczania stosowane podczas warsztatów

☑ praca w parach/grupach	☑ wykład z prezentacją	☐ projekt
☑ studium przypadku	☐ symulacje	☑ dyskusja moderowana
☑ ćwiczenia praktyczne w pomieszczeniach	☐ ćwiczenia praktyczne na świeżym powietrzu	☐ .....

6. Metody weryfikacji efektów uczenia się

☐ obserwacja aktywności	☑ prezentacja	☑ samoocena
☐ grupowa informacja zwrotna	☑ test lub quiz	☑ ankieta ewaluacyjna
☐		

7. Materiały dydaktyczne

Slajdy warsztatowe, opis studiów przypadku, ankiety, duże kartki papieru do prezentacji, zestaw ołówków w różnych kolorach.

8. Literatura

Berg, J., Wrzesniewski, A., Dutton, J. Perceiving and responding to challenges in job crafting at different ranks: When proactivity requires adaptivity. Journal of Organizational Behavior. J. Organiz. Behav. 31, 158–186 (2010).
Gabriel K.P., Aguinis, H. How to prevent and combat employee burnout and create healthier workplaces during crises and beyond. Business Horizons. Volume 65, Issue 2, March–April 2022, Pages 183-192
Godoy LD, Rossignoli MT, Delfino-Pereira P, Garcia-Cairasco N, de Lima Umeoka EH. A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. Front Behav Neurosci. 2018;12:127.
Idris, M.A., Dollard, M.F., Coward, J., Dormann, Ch. Psychosocial safety climate: Conceptual distinctiveness and effect on job demands and worker psychological health. Safety Science. Volume 50, Issue 1, January 2012, Pages 19-28
Selye, H. Stress and the general adaptation syndrome. Br Med J. 1950 Jun 17;1(4667):1383-92.

Swaab DF, Bao AM, Lucassen PJ. The stress system in the human brain in depression and neurodegeneration. Ageing Res Rev. 2005 May;4(2):141-94.
Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. EXCLI J. 2017;16:1057-1072.

9. Uwagi organizacyjne (np. wymagania techniczne, dostępność dla osób niepełnosprawnych, niezbędny sprzęt zapewniany przez uczestników, warunki rekrutacji)

Przestrzeń robocza do zajęć grupowych oraz dostęp do długopisów i papieru do ćwiczeń.

Warsztaty odbędą się w miejscu dostępnym dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Materiały zostaną udostępnione w alternatywnych formatach, takich jak duży druk lub alfabet Braille'a, jeśli zostanie to wcześniej zgłoszone.

Nie jest wymagana wcześniejsza wiedza na temat wypalenia zawodowego.