

Webinar

Superbohaterowie w kryzysie



Czy presja sukcesu i produktywności może prowadzić do depresji?



Żyjemy w kulturze obsesji na punkcie produktywności, ekstremalnej wydajności oraz sukcesu.



Społeczeństwo zaczęło wyznawać **religię długiego czasu pracy** i wierzyć w to, że nieprzerwana praca to nie tylko najskuteczniejszy sposób na uzyskanie awansu, lecz także najlepszy sposób na życie.

Uzależnienie od pracy czy ciągłego 'robienia' / działania' wiąże się z **wyższym stresem w pracy i poza nią**, a stres jest rozpoznany czynnikiem ryzyka zaburzeń nastroju, w tym zaburzeń depresyjnych i lękowych.

Według danych dwa razy częściej diagnozuje się depresję u osób uzależnionych od pracy, niż u nieuzależnionych.

- W Polsce w ostatnich niemal 10 latach o **59%** wzrosła sprzedaż leków przeciwdepresyjnych.
- Polacy należą do najbardziej zapracowanych narodów w UE.
- Średni tygodniowy czas pracy w Polsce to 40,9h, a **85%** pracowników deklaruje regularne branie nadgodzin.
- Choroby związane z przepracowaniem stają się w Polsce coraz większym problemem.



Odpowiemy na następujące pytania:

- Jak uwolnić się od presji produktywności, którą narzuca nam kultura a także my sami?
- Skąd się bierze uzależnienie od pracy?
- Jak uzależnienie od pracy może prowadzić do depresji?
- Czy pracoholizm jest związany z typem osobowości?
- Czy przepracowanie równa się efektywność?
- Jak być efektywnym bez przepracowania?
- Co to jest dysfunkcyjny perfekcjonizm?
- Co możemy zrobić by nie wpaść w pułapkę uzależnienia od pracy?



➔ Webinar ten skierowany jest m.in. do osób, które rozpoznają u siebie lub u innych syndrom „superbohatera”:

- wciąż biorą na siebie kolejne obowiązki
- podejmują ciągle nowe wyzwania
- odpoczynek i relaks wywołuje u nich stres
- zauważają u siebie trudność w odczuwaniu przyjemności
- mają trudność w znalezieniu równowagi między pracą a życiem
- zaczynają odczuwać coraz częściej obniżony nastrój

Korzyści z uczestnictwa w webinarze dla pracownika:



Rozwinię wiedzę o depresji i mechanizmie uzależnienia



Wiedza ta ułatwi mu rozpoznanie sygnałów u siebie oraz innych, które mogą świadczyć o depresji wynikającej z przepracowywania się / wypalenia – dzięki czemu będzie mógł adekwatnie zareagować



Poszerzy wiedzę o tym, jak dbać o siebie na co dzień – na poziomie psychicznym i fizycznym, by zapobiec utracie równowagi między pracą a życiem



Prelegentka: Olga Wojciechowska

WWW.OLGAWOJCIECHOWSKA.PL

Psycholog społeczny, psychoterapeutka. Psychologia oraz rozwój personalny są jej pasją i profesją. Od 2023r. prowadzi webinary z tematyki well-beingu dla firm (m.in. Geberit, Ernst&Young, PwC, Ocean Network Express) w języku polskim i angielskim. Od 2024r. rozwija praktykę psychoterapeutyczną w nurcie humanistycznym Gestalt.

7 lat pracowała w Edynburgu, w Szkocji, którą nazywa swoim drugim domem. To doświadczenie zainspirowało ją do stworzenia przestrzeni rozwoju i terapii dla obcokrajowców mieszkających w Polsce – www.wellinwarsaw.com. Zarówno w Polsce jak i w Szkocji pracowała w sektorze biznesowym oraz pozarządowym na stanowiskach m.in. specjalisty ds. sprzedaży szkoleń, rozwoju biznesu a także trenerki szkoleń rozwojowych dla pracowników.