POLSKIE TOWARZYSTWO STOMATOLOGICZNE
oddział Koszalin

Szanowne Koleżanki i Koledzy

serdecznie zapraszamy na kolejne spotkanie w ramach PTS Koszalin

9 października 2026 - godzina 16:00 w HOTELU MARTON UL. Szczecińska 12
mgr Sebastian Kondrad - psycholog, psychoterapeuta - Środkowopomorskie Centrum Zdrowia Psychicznego w Koszalinie

Temat: **Zadbajmy o siebie**

Ogólnie:
- Jak pracować i nie zużyć się po drodze,
- Zanim zabraknie sił – praktycznie o dobrostanie psychicznym,
- Między jednym pacjentem a drugim: jak zadbać o siebie w gabinecie,
- Nie tylko plecy. Psychiczne i fizyczne koszty pracy.

Bardziej szczegółowo:
- **Wprowadzenie: dlaczego w tym zawodzie tak łatwo zapomnieć o sobie?**
  Specyfika pracy stomatologa, codzienne obciążenia i ich konsekwencje.
- **Ciało pod presją**
  Przeciążenia fizyczne, napięcie, zmęczenie i pierwsze sygnały ostrzegawcze.
- **Głowa w gabinecie**
  Odpowiedzialność, perfekcjonizm, presja czasu, trudni pacjenci i obciążenie emocjonalne.
- **Mój osobisty bilans obciążeń**
  Krótkie ćwiczenie pozwalające uczestnikom rozpoznać własne źródła napięcia oraz dotychczasowe sposoby radzenia sobie.
- **Regeneracja w trakcie dnia pracy**
  Realistyczne mikroprzerwy, odzyskiwanie równowagi między pacjentami i sposoby ograniczania kumulacji stresu.
- **Granice, komunikacja i poczucie kontroli**
  Jak chronić własne zasoby w relacji z pacjentami, zespołem i organizacją pracy.
- **Co naprawdę pomaga, a co tylko brzmi dobrze?**
  Rozróżnienie regeneracji od odcinania się, unikania i „przetrzymywania" kolejnego tygodnia.
- **Mój plan minimum**
  Stworzenie krótkiego, indywidualnego planu jednej lub dwóch zmian możliwych do wdrożenia w codziennej pracy.
- **Podsumowanie i dyskusja**

Spotkanie jest bezpłatne dla członków PTS, lekarze niezrzeszeni 100 zł

Do zobaczenia
Izabela Matuszak, Prezes PTS o/Koszalin
wraz z zarządem

Więcej informacji www.facebook.com/ptskoszalin
oraz www.oil.koszalin.pl zakładka aktualności > PTS