



SZKOLENIE ONLINE W RAMACH PROJEKTU  
REALIZOWANEGO WE WSPÓLPRACY  
Z DOLNOŚLĄSKĄ, LUBUSKĄ, ŚLĄSKĄ, WIELKOPOLSKĄ  
ORAZ ZACHODNIOPOMORSKĄ IZBĄ LEKARSKO-  
WETERYNARYJNĄ

Prowadząca: lek.wet. Olivia Ogińska

**5.04.2023**

"JAK WYTRESOWAĆ SMOKA –  
KONTROLA PERFEKCJONIZMU  
I ROZWIJANIE SAMOAKCEPTACJI"

ZAPISZ SIĘ 

PARTNERZY MEDIALNI **Weterynaria** 

Drogie koleżanki i koledzy,

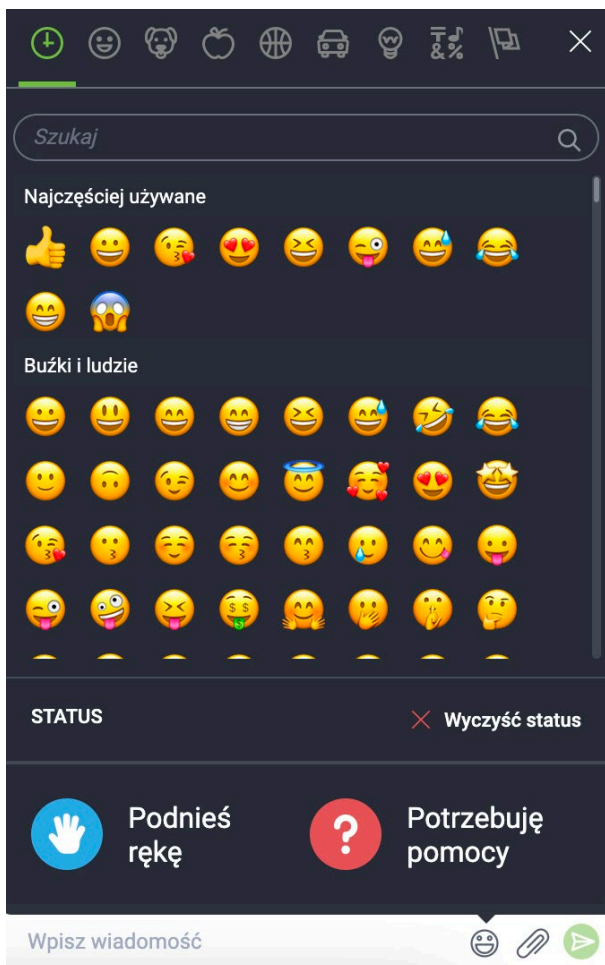
Wielu z nas - lekarzy weterynarii, jest bardzo wymagających dla samych siebie i nie zdajemy sobie sprawy z tego, że żyjemy z „wewnętrznym krytykiem”, który przy każdej nadarżającej okazji, próbuje dojść do głosu. Jak często będąc w pracy krytykujesz samą/samego siebie? Czy myślisz czasami: „*Jestem beznadziejna/y. Nie nadaję się do tej roboty.*”?

Perfekcjonizm i samokrytycyzm są to niestety wierni partnerzy wielu lekarzy weterynarii. Już na etapie szkoły podstawowej uczymy się tego, że musimy być bezbłędni. Zarówno system edukacji jak i uwarunkowania kulturowe wzmacniają w nas poczucie, że każdy, nawet najmniejszy błąd oznacza porażkę. Czy znasz kogoś, kto nigdy nie popełnia błędów? Oczywiście, że nie! To dlaczego wymagamy tego od samych siebie!?

Żeby móc zapanować nad „wewnętrznym krytykiem”, trzeba dobrze się z nim „zapoznać”. Dlatego z Vethink Academy przygotowaliśmy 3-godzinne szkolenie z warsztatami, które poprowadzi lek. wet. Olivia Ogińska.

Dla członków naszej Izby udział w szkoleniu jest całkowicie **bezpłatny**, jak również w przypadku pozostałych sześciu szkoleń w ramach cyklu „Rozwój kompetencji miękkich – klucz do zawodowego sukcesu lekarza weterynarii”. Wystarczy wysłać zgłoszenie za pomocą formularza na stronie: [Cykl szkoleń z dofinansowaniem - Vethink Academy](#)

Zachęcamy do wzięcia udziału w szkoleniu w najbliższą środę (5.04) na żywo, ponieważ chcemy zachęcić Ciebie do aktywnego udziału w warsztatach. Tylko dzięki temu jesteś w stanie zmienić swoje nawyki. Samo wysłuchanie szkolenia niczego nie zmieni. Dajemy szansę poznania technik i narzędzi, które musisz aktywnie wprowadzać do swojej praktyki. Jest to proces, do którego potrzebne jest Twoje zaangażowanie i dalsza praca. Dlatego biorąc udział w szkoleniu na żywo w dniu 5.04 będziesz mieć możliwość zadawania pytań na czacie oraz zabrania głosu poprzez „podniesienie ręki” (w prawym dolnym rogu ekranu wystarczy kliknąć w emotikonkę i zaznaczyć „podnieś rękę” – jak poniżej), a prowadząca udzieli Tobie głosu.



Coraz więcej czynników opartych na idei świadczenia opieki nad pacjentami i klientami z zachowaniem najwyższej jakości usług i wydajności, stanowią dla nas wyzwanie, abyśmy nadal mogli wykonywać zawód lekarza weterynarii z wystarczającym poświęceniem bez narażania swojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Brakuje nam czasu na autorefleksję i poznawanie siebie, dlatego

chcemy stworzyć bezpieczną przestrzeń, gdzie w pełni wykorzystasz ten czas dla siebie.

Każdy kto wyśle zgłoszenie otrzyma 14-dniowy dostęp do nagrania ze szkolenia, natomiast tylko osoby uczestniczące w szkoleniu na żywo otrzymają certyfikat.

Zachęcamy do udziału!