

TÚZOLTÁS HELYETT: A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE



JAVASOLT IDŐKERET: 2-3 NAP

A kiégés/burn-out gyengíti a motivációnkat, energiát von el tőlünk, aláaknázza az önértékelésünket, felemészti a kapcsolatainkat, a mindennapokat. A kiégésnél nincs értelme strucc módjára homokba dugni a fejünket. Ezzel a módszerrel a problémák nem oldódnak meg maguktól. Problémák nélküli élet nincsen, de egy igazi problémát csak úgy oldhatunk meg, ha változtatunk valamin, méghozzá saját magunkon. A kiégés sokba kerül a cégnek: alulmotivált munkatársak, nem hatékony munkavégzés, felmondások, betegszabadságok növekvő száma, stb.

➤ ➤ ➤ MIKOR LEHET HASZNOS A TRÉNING?

Egyszerűbb lenne a kérdés, hogy mikor nem? A képzést receptre írnánk fel minden évben a munkavállalók számára. Ugyanis a képzés - bár segítséget nyújt a kiégés tüneteinek felismeréséhez és kezeléséhez - célja elsősorban a megelőzés. A tréning által bemutatott módszerek, új látásmód a fel nem ismert igazságok belátásához vezethet minket, így hozzájárul a változtatás képességéhez. Bár a burn-out diagnózisához több ismertetőjegy is vezethet, például érzelmi kimerültség, csökkenő érdeklődés munkatársak, ügyfelek, cég irányába, csökkenő teljesítmény, a folyamat már jóval korábban elkezdődik. Sokszor a legsikeresebb, legmagasabb fordulatszámú dolgozó kollégát érinti szinte észrevétlenül a folyamat.

➤ ➤ ➤ A TRÉNING VÁRHATÓ EREDMÉNYE

A munkatársak eredményes munkájának fenntartása és az egészséges munkahelyi légkör biztosítása, lelki egyensúly elérése. Valós, egyéni megoldásokat keresünk a résztvevőket érő kihívásokra, hogy a jövőben a kiégés folyamatát tudatosan megelőzni legyenek képesek.

➤ ➤ ➤ A TRÉNING TARTALMA

- Kiégés jelentése, burn-out megismerése
- Burn-out megelőzés 12 szintje
- Erőforrásgyűjtés
- Kiégés és stressz kapcsolata – stressztolerancia
- Személyes motivációs tényezők, célfelismerések

A tréninget javasoljuk kiegészíteni a Stresszkezelés c. tréningen való részvétellel, ahol a résztvevők képesek lesznek beazonosítani az őket érő, nyomasztó stresszfaktorokat, fel/megismerik a saját megküzdési módjaikat, megtanulnak különbséget tenni az érzelem - és problémafókuszú megküzdés között.