

ÜVEG VAGY GYURMA CSAPAT?

REZILIENCIA FEJLESZTÉSE



Javasolt időkeret:

A tréning ajánlott időkerete **legalább 2 nap**, mely néhány elemet tartalmaz a lehetséges témák közül. A tréning összes eleme teljeskörűen 4-6 tréningnapban valósítható meg.

A témák optimális kombinációjának kialakításában állunk szíves rendelkezésére!

Csakúgy, mint a magánéletünkben, a munkaéletünk során is mindig jön egy-egy váratlan nehézség, akadály, érkezhetsz kívülről vagy belülről, amelyek megzavarják a kialakult rutint, a megszokott szabályokat, felborítják a mindennapokat. Az, hogy mennyire állunk ezekhez a nem várt körülményekhez rugalmasan, és hogy hogyan tudunk ezekből a helyzetekből felépülni, regenerálódni és erősebbek lenni, mutatja meg, hogy mennyire vagyunk reziliensek mi magunk, a csapatunk, vagy akár a munkaszervezetünk.

Mikor lehet hasznos a tréning?

Ha egy csoportban, egy szervezetben nem a tudatos problémamegoldásra helyezik a hangsúlyt, ahol a negativizmus túlsúlyban van, ha a változásokra a munkatársak vagy vezetők sokszor nem lehetőségként, hanem újabb teherként tekintenek. Ha szeretnénk a lelki egyensúlyukban leginkább kitett munkavállalóknak, vezetőknek, csapatoknak hatékony támogatást nyújtani. Ha épp krízisen megy át egy csapat vagy munkaszervezet és változtatni szeretne a helyzeten.

A tréning várható eredménye:

Csapat, munkatársak, szervezet belső erőforrásainak mozgósítása a fejlődés érdekében. Megújulni, egymásért/magukért felelősséget vállalni képes munkaszervezet, illetve csapattagok. Csoportléghő javulása. Tudatosabb problémamegoldás.

A tréning lehetséges tartalma, elemei:

- Reziliencia és pozitív pszichológia kapcsolata
- Rezilienciát akadályozó tényezők, csapdák
- TOP 10 reziliencia faktor
- Egyéni és csoportos feladatok
- Megbízó igényei szerint a 3. napon sor kerülhet mindfulness gyakorlatokra