

TÚZOLTÁS HELYETT: A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE



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!

A kiégés/burn-out gyengíti a motivációnkat, energiát von el tőlünk, aláaknázza az önértékelésünket, felemésztí 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, preventív jelleggel. 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 fordulatszámokon 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 lehetséges tartalma, elemei:

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