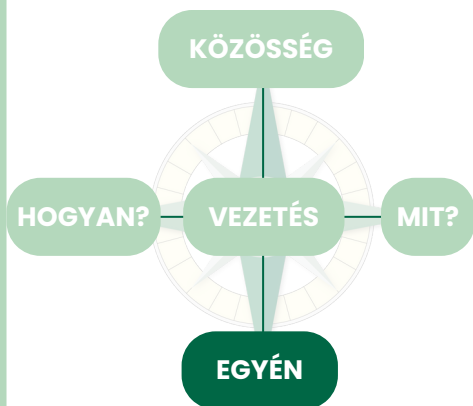
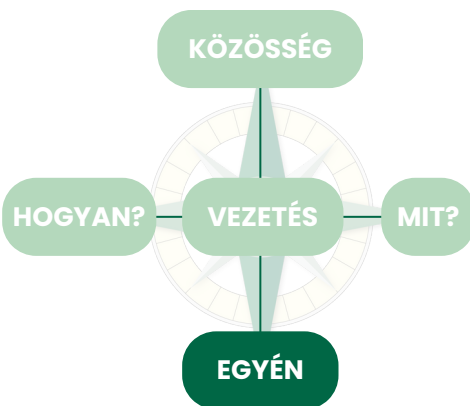


KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK

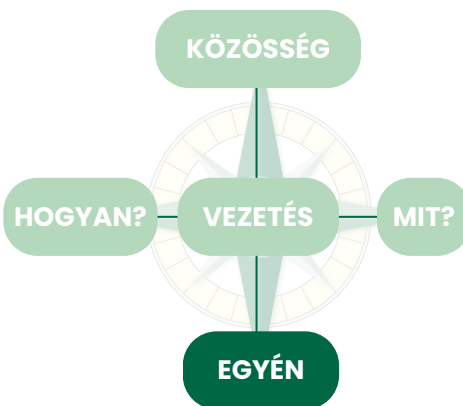
MUNKASZERVEZET



MUNKATÁRSI KOMPETENCIÁK



VEZETÉSI TERÜLETEK



BEMENETI PONTOK

Nincs feltételhez kötve, hasznos, ha megelőzi a stresszkezelés, amennyiben mind a két téma fontos a csapat számára.

KINEK

Vezetőknek, akik tudni szeretnék hogyan tudják egyensúlyban tartani magukat és támogatni munkatársaikat a hétköznapiak során. Akik tudatosak akarnak lenni a terhelhetőséggel kapcsolatban és empátikusak a csapatuk iránt.

MIÉRT LÉTEZIK A TRÉNING?

„A kiégés-szindróma a krónikus érzelmi megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, mentális, emocionális kimerülés, mely a reménytelenség és az inkompetencia érzésével jár, és melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.” (Herbert. J. Freuderberger) Sajnos az elmúlt évtizedekben egyre jelentősebb mértékben jelenik meg a társadalomban a kiégés mint téma, és tünetegyüttes. Mindenkinek van legalább egy kollégája, barátja, ismerőse, aki szenvedett már a kiégés tüneteitől. Fontos lenne, hogy minél hamarabb felismerjük saját magunkon és a környezetünkben élőkön is, ha eluralkodik rajtuk a kiégés jelensége, hogy lépni tudjuk, kezelni tudjuk a helyzetet. Ehhez a célhoz ad a tréning muníciót tudás, eszközök, módszerek formájában.

FEJLESZTÉSI HELYZET

Ha munkatársak között előfordul markáns viselkedésváltozás, ha valakinek alacsony a motivációs szintje, elszigetelődik a kollégáitól, nem fogad el támogatást, vagy épp minden feladatot hátrít, fáradtan érkezik már reggel és nem pörög fel a nap során sem. Ha érzelmileg túlterhelt és személyes kapcsolatai romlásnak indultak. Amennyiben ilyen, vagy ehhez hasonlót érzékelünk, jól tesszük, ha kiégésre gyanakszunk. A kiégés állapotában lévő munkatárs nem tud olyan teljesítményt nyújtani, mint korábban, és jó eséllyel egyedül nem tud kimászni ebből a szituációból, így vezetőként támogatnunk kell ebben a nehéz helyzetben. A kiégés gyakran nem régi munkavállalókat, hanem fiatal, maximalista és energikus Y vagy Z generációs munkatársakat érint. Ezzel azonban sokan nincsenek tisztában és emiatt a munkaszervezeti egység hatékonysága is csökken.

**DFT-HUNGÁRIA**

JÓT ÉS JOBBAN

www.dft.hu / +36 20 338 3808 / kapcsolat@dft.hu

KIÉGÉS MEGELŐZÉSE

A kilátástalanság kapujában

KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK

CÉLOK

- Megismerni és megérteni a kiégés okait és következményeit.
- Felismerni, ha valaki a közvetlen környezetünkben bajban van.
- Gondoskodni saját magunkról, hogy ne kerüljünk szorult helyzetbe és időben észrevegyük, ha mégis probléma merül fel mentális, testi vagy lelki területen.
- Technikákat tanulni, melyek segítik leküzdeni a kiégést.

IDŐKERET

1 napos tréning

ÉRVEK

Minél tudatosabban vagyunk jelen a nehéz helyzetekben, annál több befolyásunk van arra, hogy hogyan reagálunk a szituációkra. A középpontunk megtalálása kritikus lehet a mentális és fizikai egészségünk megőrzése szempontjából. A kiégés sajnos egyre gyakrabban előforduló tünetegyüttes, ami figyelmet, türelmet igényel, ugyanakkor megelőzhető, ha időben felismerik.

TARTALOM

- A tréning során összegyűjtjük a kiégés testi, szellemi, lelki jellemzőit, azonosítjuk és elkülönítjük a jelenséget a stressztől.
- Összegyűjtjük azokat a viselkedési mintákat, melyek támogathatnak bennünket abban, hogy felismerjük a kiégés jeleit egymáson és magunkon.
- Kitölthető egy kiégés teszt, amelyen mérni lehet, hogy ki hol helyezkedik el a kiégés skálán, és milyen mértékben van veszélyeztetve az adott pillanatban.
- A kiégéssel együtt járnak bizonyos gondolkodási gátak – így sokkal gyakoribbak a kognitív torzítások a gondolkodásban. Megismerjük, hogy hányféle kognitív torzítást tart számon a pszichológia, és egy önreflexív feladat során megfigyeljük, mi az, amivel mi is találkozunk már, résztvevőként.
- A kiégés megelőzéséhez fontos, hogy az ember tisztában legyen az értékeivel, és ennek tudatosítása is a tréning részét képezi, mint ahogy a szociális háló feltérképezése is, mely erős megtartó erővel bír a nehéz, szürke hétköznapiak során.
- Összegyűjtjük az erőforrások listáját, mely további támogatást ad egy kiégéssel küzdő kollégának.
- Összeszedik a résztvevők, mely tevékenységek okoznak nekik örömet és feltöltődést.
- Olyan módszerek megtanulása, amelyek segítenek a napi rutinban megállni és reflexíven viszonyulni a helyzetekhez, például a nemet mondás, a naplóvezetés és a filé módszerével.

EREDMÉNYEK

A résztvevők megtanulják felismerni a kiégés tüneteit – így talán élesebb szemmel fogják figyelni egymást és a saját magukat is ebben a témában. Gondozzák önmagukat érzelmi, mentális szinten is, és nem csak testi szükségleteikkel foglalkoznak. Apró technikákat sajátítanak el arra, hogy időről időre monitorozzák saját magukat, és a támogatást nyújthassanak kollégáiknak, szeretteiknek. Növekszik az önismeretük, rálátnak értékeikre, erőforrásaikra és magabiztosabbak, önazonosabbak lesznek.

KAPCSOLÓDÓ TRÉNINGEK

- stresszkezelés,
- kommunikáció
- együttműködés fejlesztés
- DISC
- konfliktuskezelés
- változásmenedzsment
- önismeret

