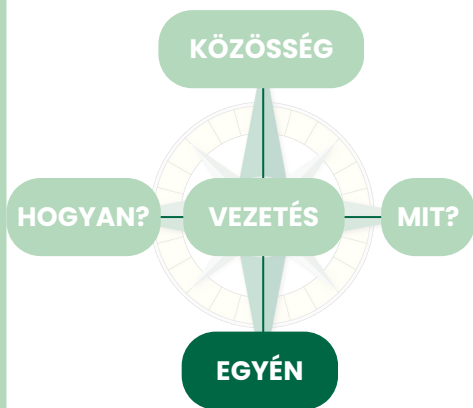
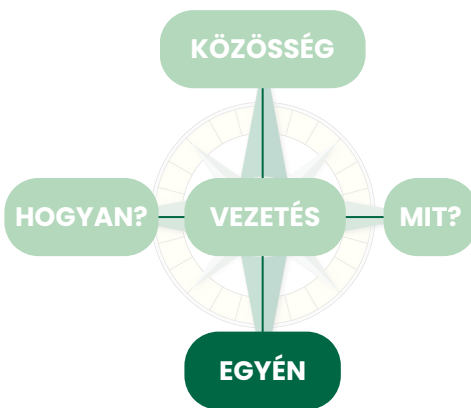


KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK

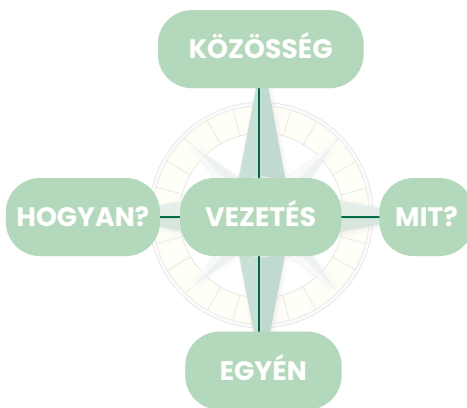
MUNKASZERVEZET



MUNKATÁRSI KOMPETENCIÁK



VEZETÉSI TERÜLETEK



KINEK

A tréninget olyan munkatársaknak, vezetőknek és csapatoknak ajánljuk, akik a munkahelyi kihívások, változások és stresszhelyzetek hatékonyabb kezelésére törekednek.

Különösen hasznos olyan szervezetekben, ahol fontos a dolgozók mentális állóképességének, alkalmazkodóképességének és hosszú távú teljesítményének támogatása.

BEMENETI PONTOK

A tréningen való részvételhez nincs szükség előzetes pszichológiai vagy más jellegű ismeretekre, de hasznos, ha a résztvevők nyitottak az önreflexióra, és szeretnék tudatosabban kezelni a kihívásokat és a stresszes helyzeteket.

MIÉRT LÉTEZIK A TRÉNING?

A folyamatos változások, a növekvő elvárások és a munkahelyi stressz napjainkban egyre nagyobb terhet rónak a munkavállalókra és a vezetőkre.

A reziliencia fejlesztése kulcsfontosságú ahhoz, hogy a dolgozók hosszú távon is megőrizzék belső egyensúlyukat, motivációjukat és teljesítményüket.

Ez a tréning abban támogatja a résztvevőket, hogy tudatosan erősítsék megküzdési képességeiket, rugalmasabban alkalmazkodjanak a kihívásokhoz, és fenntartható módon működjenek a munkahelyi környezetben.

FEJLESZTÉSI HELYZET

A reziliencia tréning különösen indokolt olyan munkahelyi környezetben, ahol gyakoriak a változások, növekvő a stressz, csökken az elköteleződés, vagy gyakoribbá válnak a kiégés jelei.

Ha a munkatársak nehezen kezelik a kudarcokat, bizonytalanok a változások közepette, vagy motivációjuk ingadozó, akkor a reziliencia fejlesztése hozzájárulhat a belső stabilitás, az alkalmazkodóképesség és a fenntartható teljesítmény megerősítéséhez.

CÉLOK

A tréning célja, hogy a résztvevők tudatosabban ismerjék fel saját megküzdési erőforrásait, és fejlesszék lelki ellenálló képességüket a munkahelyi kihívásokkal szemben.

A program támogatja a stresszkezelési, érzelmszabályozási és alkalmazkodási készségek erősítését, elősegítve a hosszú távú mentális jóllét fenntartását.



TÍPUS

CÉLOK

A résztvevők gyakorlati eszközöket kapnak ahhoz, hogy változások, nehézségek és bizonytalan helyzetek esetén is rugalmasan, motiváltan és kiegyensúlyozottan tudjanak helytállni.

IDŐKERET

2-4 nap

ÉRVEK

- A reziliencia fejlesztése hozzájárul a stressz hatékonyabb kezeléséhez és a munkahelyi kiégés megelőzéséhez.
- A tréning segít abban, hogy a munkatársak gyorsabban alkalmazkodjanak a változásokhoz, és rugalmasabban kezeljék a bizonytalan helyzeteket.
- A megerősödött lelki ellenálló képesség hosszú távon fenntartható teljesítményt, nagyobb elköteleződést és jobb munkahelyi légkört eredményez.

TARTALOM/ EREDMÉNYEK

- A reziliencia fogalma és jelentősége: mit jelent a reziliencia, miért kulcsfontosságú munkahelyi környezetben?
- Védőfaktorok és rizikófaktorok: mi segíti és mi veszélyezteti a lelki ellenálló képességet?
- A reziliens gondolkodásmód alapjai: realista optimizmus, megküzdési stratégiák és pozitív szemlélet.
- Stresszkezelés és érzelemszabályozás: hogyan lehet megőrizni a belső egyensúlyt nehéz helyzetekben
- Kudarccok és nehézségek feldolgozása: a rugalmas alkalmazkodás és tanulás szerepe a reziliencia fejlesztésében
- Mindennapi szokások a reziliencia erősítésére: gyakorlatok és technikák a mentális és érzelmi állóképesség támogatására
- Személyes erőforrások feltérképezése és aktiválása: saját belső támaszok tudatosítása és fejlesztése

KAPCSOLÓDÓ TRÉNINGEK

- Stresszkezelés
- Önismeret
- Motiváció
- EQ: érzelmi intelligencia
- Kiégés megelőzése
- Változáskezelés
- Építsünk erősségeinkre! – személyes preferenciák

