

PROFILAKTYKA

SYNDROMU WYPALENIA ZAWODOWEGO

JAK NIE STRACIĆ MOTYWACJI DO PRACY

CZY NASZE SZKOLENIE JEST DLA CIEBIE?

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które doświadczają stresu związanego z:

- presją czasu
- odpowiedzialnością za kontakty interpersonalne w firmie
- efektami długofalowych działań
- decyzjami podejmowanymi natychmiastowo
- trudnymi negocjacjami z klientami
- permanentnym adaptowaniem się do zmian w pracy

CEL SZKOLENIA

Celem szkolenia jest zdobycie przez uczestników wiedzy potrzebnej, aby poprawić jakość i efektywność pracy w firmie. Celem szkolenia jest analiza indywidualnej zawodowej i emocjonalnej kondycji uczestników, ocena efektywności aktualnie stosowanej strategii radzenia sobie ze stresem, a w konsekwencji doskonalenie umiejętności pokonywania zagrożenia wypaleniem zawodowym i rozwijania na nie odporności.

PO UKOŃCZENIU TRENINGU UCZESTNICY MOGĄ OSIĄGNĄĆ

- Wiedzę o naturze wypalenia zawodowego, źródłach i mechanizmie kumulacji,
- Świadomość prezentowanego indywidualnego stylu reagowania na czynniki związane z wypaleniem zawodowym
- Możliwość rozwijania w sobie odporności na stresory powodujące wypalenie zawodowe,
- Zdolność stosowania technik autoregeneracji i relaksacji

METODOLOGIA

Zajęcia prowadzone są intensywnymi, interaktywnymi metodami, co czyni je atrakcyjnymi i efektywnymi pod względem dydaktycznym.

PROGRAM SZKOLENIA

Stres jako czynnik zaburzający równowagę psychofizyczną i emocjonalną

Rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego

- symptomy fizyczne
- emocjonalne i behawioralne
- rodzinne i społeczne
- dotyczące pracy

Zapobieganie wypaleniu zawodowemu - dostosowanie strategii działań do typu stresor

- presja czasu zmniejszona dzięki przez planowanie i dobór priorytetów według zasady Pareto
- trudności w kontaktach interpersonalnych
- stres sytuacyjny:
 - poprawa relacji międzyludzkich
 - praca zespołowa
 - problemowe rozwiązywanie konfliktów

Rozwijanie w sobie indywidualnej odporności na stres wywołający wypalenie zawodowe

- psychologiczna odporność
 - zbalansowany styl życia
 - atrybucja przyczynowo-skutkowa
 - asertywny styl bycia
- społeczna odporność
 - wspierające relacje osobiste
 - zdolność współpracy w zespole

Procedury antystresowe

- oddychanie i inne techniki relaksacji
- wizualizacja

Prezentowany program szkolenia stanowi propozycję THEBRAIN oraz jest realizowany podczas szkoleń otwartych. W przypadku szkoleń zamkniętych, dostępnych zarówno w wariantcie standardowym jak i „FTB” (FitTheBrain) oraz warsztatów indywidualnych, zakres szkolenia jest modyfikowany zgodnie z potrzebami Klienta.

Wszystkie prawa zastrzeżone

LICZBA GODZIN/DNI SZKOLENIA

- Szkolenie grupowe otwarte: 16/2
- Szkolenie grupowe zamknięte: **ustalana indywidualnie**
- Warsztaty indywidualne: **ustalana indywidualnie**

CENA OBEJMUJE (W STANDARDZIE)

- Materiały szkoleniowe
- Materiały piśmiennicze
- Zaświadczenie ukończenia szkolenia
- Przerwy kawowe
- Lunch

KOSZT SZKOLENIA

- Szkolenie grupowe otwarte: 950 PLN/osoba*
- Szkolenie grupowe zamknięte: **cena ustalana indywidualnie**
- Warsztaty indywidualne: **cena ustalana indywidualnie**

* kwota netto – należy doliczyć 23% stawkę podatku VAT.

ZGŁOSZENIA I ZAPISY NA SZKOLENIA

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego, który należy podpisać a następnie przesłać na numer faksu + 48 22 622 01 11, drogą mailową na adres biuro@thebrain.pl lub pocztą THEBRAIN ul. Stefana Jaracza 10/22 00-378 Warszawa. Formularz można uzyskać kontaktując się z naszym koordynatorem.

Warunki realizacji **szkoleń zamkniętych** oraz **warsztatów indywidualnych** ustalane są zawsze niezależnie z Klientem.

SZKOLENIE FINANSOWANE PRZEZ URZĘDY PRACY

Wszystkie osoby, które chciałyby zapisać się na szkolenie finansowane przez Urzędy Pracy muszą posiadać status osoby bezrobotnej. Aby uzyskać więcej szczegółów prosimy o kontakt z naszym koordynatorem.