

Zarządzanie wypaleniem zawodowym - jak wyjść z kryzysu i zmotywować się do zmiany

Masz pytania odnośnie tego szkolenia? Skontaktuj się z nami: **22 / 845 52 53**, szkolenia@jgt.pl

Więcej informacji na temat szkolenia znajdziesz również tutaj:

<https://www.jgt.pl/szkolenia,wypalenie-zawodowe-wpk.html>

OPIS SZKOLENIA

Na szkoleniu poruszymy zagadnienia, takie jak: wypalenie zawodowe – objawy, przyczyny wypalenia zawodowego, indywidualna podatność na stres, jak radzić sobie ze stresem, jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym, jak wyjść z wypalenia zawodowego, jak się zmotywować. .

W literaturze naukowej termin **wypalenia zawodowego** pojawił się około 20 lat temu. O wypaleniu zawodowym możemy mówić, gdy praca przestaje nam sprawiać satysfakcję, przestajemy rozwijać się zawodowo, jesteśmy przepracowani i przytłoczeni obowiązkami. Współcześnie praca stała się bardzo ważnym elementem naszego życia. Poświęcamy jej nie tylko swój czas, lecz także zaangażowanie fizyczne i emocjonalne. Z tego względu wypalenie dotyka obecnie coraz większej liczby osób aktywnych zawodowo. Warto uświadomić sobie, **jakie czynniki doprowadzają do wypalenia zawodowego oraz w jaki sposób sobie z nimi radzić.**

Cel warsztatu:

Celem warsztatu jest poznanie i praktyczne przećwiczenie **sposobów radzenia sobie ze stresem**, zniechęceniem do wykonywania obowiązków i docelowo z wypaleniem zawodowym.

Korzyści ze szkolenia:

- realizowanie obowiązków zawodowych z chęcią,
- satysfakcja z wykonywanej pracy,
- poczucie spokoju na gruncie zawodowym,
- umiejętność szybkiego i skutecznego radzenia sobie z wypaleniem zawodowym.

Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- przyczynach wypalenia zawodowego,
- indywidualnej podatności na stres i motywatorach do działania,
- strategiach przeciwdziałania oraz radzenia sobie z wypaleniem zawodowym,
- metodach organizacji pracy własnej,
- skutecznych technik radzenia sobie ze stresem.

Uczestnicy nabędą umiejętności:

- identyfikacji wypalenia zawodowego,
- korzystania z metod przeciwdziałania lub **radzenia sobie z wypaleniem zawodowym**,
- rozpoznawania i **kontrolowania emocji** związanych z pracą,
- **organizacji swojej pracy**,
- stosowania technik **obniżających poziom stresu**.

Adresaci szkolenia:

Na szkolenie zapraszamy wszystkie osoby zagrożone wypaleniem zawodowym, a także aktualnie je przeżywające. Będzie to również wartościowy warsztat dla menedżerów zespołów lub pracowników HR, którzy mogą przeciwdziałać lub reagować na wypalenie zawodowe swoich pracowników lub współpracowników.

Metody szkoleniowe:

Mini wykłady prowadzącego, praktyczne ćwiczenia indywidualne oraz w grupach, testy, kwestionariusze, dyskusje na forum.

PROGRAM

1. Samoświadomość

- Jakie grupy zawodowe i kto jest szczególnie narażony na stres i wypalenie zawodowe
- Kwestionariusz badania indywidualnego poziomu podatności na czynniki stresogenne (osobowość A,B,C i ... T) – sprawdź, jak ty reagujesz i radzisz sobie z sytuacjami stresującymi
- Kwestionariusz indywidualnego poziomu reakcji na czynniki wpływające na wypalenie zawodowe
- Rozpoznanie własnych potrzeb i osobistych motywatorów do działania – jakie są moje wartości (rzeczy ważne) i jak chcę, aby wyglądało moje życie, żeby było satysfakcjonujące (równowaga praca – życie osobiste)
- Badanie instytutu Gallupa – czyli każdy z nas ma talent, dzięki któremu może osiągnąć cele, które sobie postawi, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym

2. Objawy i skutki

- Pojęcie stresu
- Skąd bierze się stres i wypalenie – poziom fizyczny i psychiczny
- Rodzaje bodźców stresogennych a nasza indywidualna reakcja na nie (osobowość a sytuacje wywołujące stres)
- Teoria zasobów S. Hobfolla – dlaczego tak trudno nam się długotrwale cieszyć z dobrych rzeczy i dlaczego tak mocno, i czasami długotrwale, przeżywamy negatywne sytuacje, jak np. brak bezpieczeństwa, zagrożenie dla zdrowia, życia, strach przed zmianą, utrata kogoś lub czegoś itp.
- Twoja osobowość kolorystyczna – kwestionariusz osobowości E. Hartmana, poznaj swój kolor, różne zachowania, różne interpretacje tej samej rzeczywistości, różne reakcje na te same sytuacje (nasze reakcje na bodźce stresowe zależne od naszej osobowości)
- Czy stres zawsze jest zagrożeniem
 - stres pozytywny – EUSTRES
 - stres negatywny – DISTRES

3. Zapobieganie zmęczeniu, zestresowaniu i wypaleniu

- Pomyśl, zaplanuj i zapisz – czyli jak motywować się do codziennych zadań
- Jak ustalać priorytety zadań do realizacji w ciągu dnia/tygodnia
- Planowanie tzw. porządku dnia, kiedy pracujemy online lub jesteśmy na tzw. postojowym – czyli co robić, by nie zwariować
- Praca/odpoczynek zgodny z krzywą REAFA – krzywa naszej aktywności dobowej (również pracy zdalnej lub tzw. postojowym)
- Czy do osiągnięcia celów wystarczy wiara, że „szklanka jest do połowy pełna” – czyli o pozytywnym

nastawieniu (jak skłonność do optymizmu lub pesymizmu wpływa na interpretację sytuacji)

- Metody pracy z umysłem i zmysłami
 - bycie „społecznym” - nieoceniona moc budowania relacji i pomagania innym
 - ćwiczenia umysłu pomagające pozbywania się niechcianych myśli, nawyków – sposoby radzenia sobie z lękiem, nawałem nieprzyjemnych i niechcianych myśli, obawami, frustracją
 - jak nauczyć się świadomego celebrowania dobrych wydarzeń na co dzień
 - ćwiczenia relaksacyjno – oddechowe, które nie zajmą ci więcej niż 5 minut, a dadzą czas na uspokojenie się (nawet podczas pracy)
- Praca z intencją – „Chcę ...” – czyli jak przejść od motywacji zewnętrznej „muszę” do motywacji wewnętrznej „chcę”
- Metody na ruminację, czyli uporczywe wracanie do starych spraw lub niemiłych sytuacji, które nas spotkały
- Stan ciała a jego wpływ na stan ducha – pozytywne „oszukiwanie” ciała i umysłu

4. Indywidualny plan działań

5. Odpowiedzi na pytania zgłaszane przez uczestników, podsumowanie szkolenia

MIEJSCE

SZKOLENIE ONLINE:

Każdy uczestnik łączy się ze swojego miejsca pracy/zamieszkania. Wymagania: komputer/tablet z dostępem do Internetu, wyposażony w mikrofon, opcjonalnie słuchawki. **Link dostępowy do szkolenia dostarczymy z wyprzedzeniem 1-dniowym.**

SZKOLENIE STACJONARNE:

Miejsce szkolenia zlokalizowane w centrum Warszawy, czas dojazdu tramwajem z Dworca Centralnego - około 5 minut.

Na 4 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia skontaktujemy się z Państwem i prześlemy szczegółowe informacje na temat lokalizacji szkolenia.

WYKŁADOWCA

Dyplomowany trener biznesu, certyfikowany trener standardu HRD BP, wieloletnia dyrektor i ekspert HR i Rozwoju Pracowników.

Ponad 11 lat pracowała w biznesie, początkowo jako specjalista ds. personalnych, potem jako HR manager a finalnie jako Dyrektor ds. HR i Rozwoju Pracowników w firmach o różnym profilu działalności: sieci handlowe, usługowe, produkcja. Były to zarówno międzynarodowe korporacje, polskie firmy, a także organizacje administracji publicznej.

Od 12 lat szkoli i doradza. Prowadzi projekty doradcze związane z procesami zarządzania zasobami ludzkimi i efektywnością biznesową procesów szkoleniowych w organizacji. Współpracuje z małymi i średnimi firmami w zakresie konsultacji dot. wsparcia procesów rekrutacji i selekcji, systemów motywacyjnych, systemów ewaluacji pracowników, systemów work – life balance. Opracowała wiele autorskich programów szkoleniowych bazujących na własnym doświadczeniu zawodowym. Jest prelegentem na seminariach oraz autorką publikacji w portalach internetowych.

Na salach szkoleniowych spędziła już 11 tysięcy godzin. Rozwój i praca z ludźmi to jej pasja.

CENA

790,00 zł + 23% VAT = 971,70 zł brutto

790,00 zł + VAT zw = 790,00 zł brutto - w przypadku, gdy udział w szkoleniu jest finansowany co najmniej w 70% ze środków publicznych.

Przy zgłoszeniu więcej niż 1 osoby - RABAT 5% dla każdego uczestnika.

SZKOLENIE ONLINE:

Cena obejmuje: udział w zajęciach dla 1 osoby, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia, zapewnienie platformy szkoleniowej i dostępu do szkolenia w czasie rzeczywistym, test połączenia, pomoc techniczną w razie potrzeby.

SZKOLENIE STACJONARNE:

Cena obejmuje: udział w zajęciach dla 1 osoby, materiały szkoleniowe, serwis kawowy, lunch, certyfikat ukończenia szkolenia.

Cena szkolenia nie obejmuje noclegu.

Jeśli są Państwo zainteresowani zarezerwowaniem miejsca w hotelu korzystając z naszego pośrednictwa - prosimy o kontakt.

Cena noclegu zależy od terminu i od wolnych miejsc w hotelu. Im wcześniej dokonamy rezerwacji, tym łatwiej o miejsce w hotelu i uzyskanie dobrej ceny.

Współpracujemy z hotelami znajdującymi się w pobliżu miejsca szkolenia:

Podane niżej ceny obowiązują do końca 2020 roku (specjalna promocja)

Hotel Premiere Classe, ul. Towarowa 2, Warszawa

Koszt: od 169 zł (jedyńka ze śniadaniem) i od 194 zł (dwójka ze śniadaniem)

tel. +48 22 582 72 06, www.premiere-classe-warszawa.pl/pl

Hotel Campanile, ul. Towarowa 2, Warszawa

Koszt: od 250 zł (jedyńka ze śniadaniem) i od 287 zł (dwójka ze śniadaniem)

tel. +48 22 582 72 04, www.campanile-warszawa.pl/pl

Hotel Golden Tulip, ul. Towarowa 2, Warszawa

Aktualnie trwa remont hotelu - planowany do końca 2021 roku.