

ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И БОРЬБА С НИМ

Профессиональное выгорание – это чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой - профессиональный кризис, который приводит к негативному отношению сотрудника не только к клиентам и коллегам, но и к собственному труду в целом.

Цель: выявить симптомы и причины профессионального выгорания сотрудников, предложить решения для борьбы с физическими, эмоциональными, межличностными, установочными и поведенческими последствиями выгорания сотрудников, обучить методам преодоления выгорания.

Целевая аудитория:

Руководители разных уровней управления и специалисты.

Формат:

Длительность программы 8 часов (1 день). Размер группы от 8 до 20 человек.

Алгоритмы, методы и технологии:

До программы проводится обязательная диагностика (на основе тестирования) наличия в компании «выгорающих» сотрудников и диагностика причин выгорания людей (организационная структура, корпоративная культура и т. д.).

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные форматы работы. Задача тренера – вовлечь каждого участника в дискуссии, рефлексии, анализ выполненных упражнений и кейсов (в т. ч. видеоанализ). Все участники получают обратную связь от тренера, имеют возможность в процессе тренинга или по его завершению получить ответы на свои вопросы.

Развиваемые навыки и используемые методы	Результаты
<p>1. Введение:</p> <ul style="list-style-type: none"> Эмоциональное выгорание. Что это? Миф и реальность Признаки и индикаторы выгорания Феномены выгорания Как разглядеть выгорание Что делать с выгоранием? 	<p>Участники:</p> <p>Получают базовые представления об эмоциональном выгорании</p> <p>Могут определить выгорание у себя и коллег с помощью признаков и индикаторов</p>
<p>2. Эмоциональное выгорание. Начало:</p> <ul style="list-style-type: none"> Индивидуальная диагностика общего уровня стресса в жизни Индивидуальная диагностика специфического профессионального стресса (эмоционального выгорания) Личностные истоки эмоционального выгорания Психологические механизмы эмоционального выгорания Власть, сила и красота привычки Домашнее задание 	<p>Участники:</p> <p>Понимают причины эмоционального выгорания</p> <p>Знают о препятствиях, мешающих преодолеть эмоциональное выгорание</p> <p>Выстраивают гипотезы о причинах и путях преодоления собственного эмоционального выгорания</p> <p>Получают задания, которые помогают начать работу по снижению эмоционального выгорания</p>
<p>3. Стратегия управления эмоциональным выгоранием</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 шагов по выходу из ситуации эмоционального выгорания Колесо жизни на верной дороге. «Life-баланс» Огнетушители: способы и приемы, помогающие преодолеть эмоциональное выгорание Система управления эмоциональным выгоранием Разработка индивидуальных стратегий борьбы с эмоциональным выгоранием <p>Проработка индивидуальных «кейсов» эмоционального выгорания</p>	<p>Участники:</p> <p>Могут использовать простые методы для снижения эмоционального выгорания</p> <p>Владеют простыми практиками, улучшающими психологическое здоровье</p> <p>Формируют собственную стратегию/план борьбы с эмоциональным выгоранием</p>

Программа проведена для Компаний: