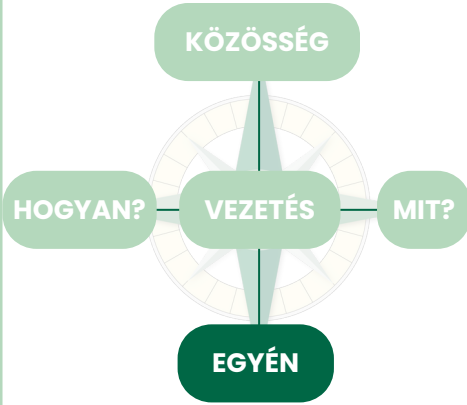
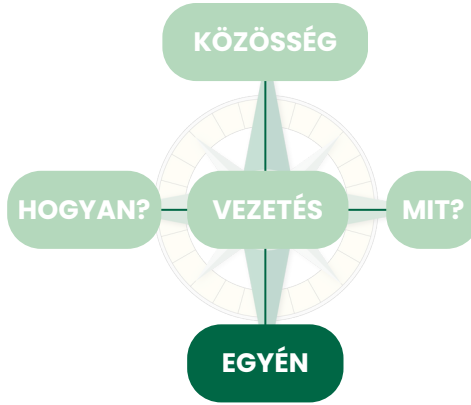


## TRÉNINGEK VEZETŐKNEK

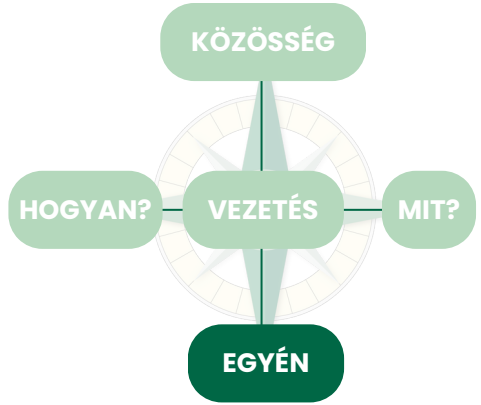
## MUNKASZERVEZET



## 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.” (honnan van az idézet?) Sajnos az elmúlt évtizedekben egyre jelentősebb mértékben jelenik meg a társadalomban a kiégés, mint téma és tünetegyüttes. Mindenkinek van legalább egy kollégája, barátja, aki szenvedett már a kiégés tüneteitől, ám mivel újkeletű a betegség, tudásunk még elég csekély általános szinten. Fontos lenne minél korábban felismernünk saját magunkon és a környezetünkben élőkön is a kiégés jelenségét, hogy lépni tudjunk, kezelni tudjuk a helyzetet. Ehhez a célhoz ad a tréning muníciót tudás, eszközök, módszerek formájában.

Sok önreflexiót igénylő tréning, ahol a kiégés pszichológiai jelenségével foglalkozva bővítjük a résztvevők tudását és eszköztárát a témával kapcsolatban, annak megelőzésével, kezelésével kapcsolatban. A tréning során a tapasztalati, tanulási helyzetektől kezdve, az önbevallásos teszten keresztül, a naplózás technikájáig rengeteg gyakorlattal tüzdoljuk tele a napot, hogy minél kézzelfoghatóbb, érdekesebb és emlékezetesebb legyen a tanulás. Célunk továbbá érzékenyíteni a résztvevőket a kiégés tüneteivel rendelkező munkatársak irányába, hogy megértést kaphassanak azok, akik sajnos már érintettek a témában.

## 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 ilyet, 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 őt ebben a nehéz helyzetben. A kiégés nem csak régi munkavállalókat, hanem fiatal, maximalista és energikus Y vagy Z generációs munkatársakat is érint. Ezzel azonban sokan nincsenek tisztában és emiatt a munkaszervezeti egység hatékonysága is csökken.

## TRÉNINGEK VEZETŐKNEK

## 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.
- A vezetői kiégés témakörének megismerése és körbejárása.
- A kiégéssel kapcsolatos vezetői feladatok és lehetséges eszközök feltérképezése.

## ÉRVEK

Minél tudatosabban vagyunk jelen a nehéz helyzetekben, annál több befolyásunk van arra, 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, beazonosítjuk 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, ki hol helyezkedik el a kiégés skálán, és milyen mértékben van veszélyeztetve az adott pillanatban.
- A kiégéssel együtt járnak bizonyos gondolkodási gátak, így sokkal gyakrabban a kognitív torzítások a gondolkodásban. Ránézünk arra, hogy hányféle kognitív torzítást ismer a pszichológia, és egy önreflexív feladat során megfigyeljük, mi az, amivel mi is, résztvevőként találkoztunk már.
- A kiégés megelőzéséhez fontos, hogy a vezető 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, terhelt 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 módszereket tanulunk, melyek segítenek a napi rutinban megállni és reflexíven viszonyulni a helyzetekhez: például a „nem”-et mondás, a naplóvezetés és a filé módszer.
- Vezetői feladatok számbavétele a kiégés megelőzés területén.

## IDŐKERET

1 napos tréning

## KAPCSOLÓDÓ TRÉNINGEK

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

## 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 támogatást nyújthassanak ilyen téren kollégáik és szeretteik irányába.

Növekszik az önismeretük, rálátnak értékeikre, erőforrásaikra és magabiztosabbak, önazonosabbak lesznek.

