

DESPRE BURNOUT. PREVENIRE

Înțelegerea și practicarea comportamentelor care previn burnoutul, atât la nivel personal, cât și la nivel de echipă.

Număr optim de participanți - maxim 12 persoane

METODOLOGIE

Sesiuni online, care îmbină transferul de cunoștințe cu exersarea unor comportamente constructive (discuții, autoanaliză, întrebări folosind Mentimeter, exerciții în breakout rooms)



ABORDAREA STRESULUI, CONSTRUIREA REZILIENȚEI

Workshop recomandat contributorilor individuali și liderilor.
4 module x 3,5 ore

SUBIECTE

- Stres bun, stres cronic și dimensiunile burnoutului
- Dimensiunile modelului vieții profesionale pentru a explica și prezice burnoutul
- Cadru holistic de abordare
- Influența gândirii și comportamentelor individuale asupra nivelului de stres
- Factori care afectează energia fizică și psihică

CE ÎNVAȚĂ PARTICIPANȚII

- Cum să diferențieze stresul de manifestarea burnoutului
- Care este răspunsul lor automat la evenimentele care produc stres
- Cum să investigheze și să reformuleze gândurile negative automate
- Beneficiile privirii provocărilor din mai multe perspective
- Cere sunt mici obiceiuri de recuperare legate de rutinele zilnice existente recomandate a fi dezvoltate
- Cum să acceseze resurse pentru a aborda fiecare dintre dezechilibrele din dimensiunile vieții profesionale care pot duce la burnout

COMPORTAMENTE DE LEADERSHIP ȘI BURNOUTUL

Workshop dedicat managerilor și liderilor din cadrul organizațiilor.
2 module x 3,5 ore

SUBIECTE

- Contractul psihologic între leader și membrii echipei
- Nevoi psihologice în echipă
- Relația dintre nevoile psihologice și dimensiunile burnoutului
- Comportamente ale liderului care pot preveni sau favoriza burnoutul
- Acțiuni la nivel de organizație care pot preveni sau favoriza burnoutul

CE ÎNVAȚĂ PARTICIPANȚII

- Ce nevoi psihologice să mențină în atenție
- Cum să investigheze nevoile psihologice ale membrilor echipei
- Cum pot preveni burnoutul membrilor echipei prin propriul comportament
- Ce acțiuni pot încuraja la nivel de organizație pentru a preveni burnoutul