

Program zameraný na
**prevenciu vzniku
syndrómu vyhorenia,**
v ktorom si účastníci osvoja techniky na lepšie zvládanie
psychickej záťaže, frustrácie, akútneho a chronického
stresu, krízových a konfliktných situácií.

OBSAHOVÉ ZAMERANIE PROGRAMU

Sebapoznávanie, rozpoznanie príznakov burn out syndrómu, psychohygiena

- ▶ sebapoznatie a individuálny rozvoj
- ▶ emocionálna inteligencia a jej význam v kontakte so spolupracovníkmi a klientmi
- ▶ zložky emocionálnej inteligencie
- ▶ iniciatíva stres, distres a faktory, ktoré ich vyvolávajú
- ▶ syndróm „vyhorenia“ a faktory, ktoré ho vyvolávajú
- ▶ príznaky a fázy syndrómu „vyhorenia“
- ▶ zvládanie stresu a záťažových situácií v styku s klientmi prevencia a odbúravanie stresu
 - symptomatológia stresu
 - fyzické, emocionálne a psychické nastavenie a správanie
 - reakcie na stres – psychické a somatické
- ▶ formy a spôsoby zvládania stresu
 - zdroje stresových situácií
 - význam a hladiny pôsobiaceho stresu
 - identifikácia pôsobenia záťaže na vlastnú osobnosť
- ▶ mentálna kondícia psychohygiena v práci a v styku s klientmi metódy relaxácie
 - vyrovnávanie sa so stresom v práci – preťaženie prácou, nedostatok ocenenia, financie, pracovné vzťahy
 - stanovenie si vlastných priorít a organizácia času
 - sebareflexia a stanovenie individuálnych priorít a možností psychohygieny

Prevencia a intervencie pri burn out syndromu

- ▶ zvýšenie schopnosti identifikácie stresových faktorov vo svojom živote
 - rizikové faktory v živote vo vzťahu ku stresu
 - mechanizmus pôsobenia stresu
- ▶ ako pracovať s návykmi spôsobujúcimi stres a záťažové situácie
 - zvládanie negatívnych emócií (strach, zlosť, obavy)
 - prevencia a odolnosť voči stresu
- ▶ techniky zvládania stresu a záťažových situácií a techniky aktívnej relaxácie
 - nácvik štandardných relaxačných techník, progresívna relaxácia a autogénny tréning
- ▶ ako viesť profesionálny rozhovor, motivovať, pracovať s časom, určovať priority a narábať s vlastnou životnou energiou ako prevenciou proti vyhoreniu.

PREVENCIA PROTI VYHORENIU

NÁŠ PRÍSTUP KU VZDELÁVANIU

- ▶ orientácia na potreby klienta
- ▶ analýza vzdelávacích potrieb a následné vypracovanie individuálneho vzdelávacieho plánu pre Vašu firmu
- ▶ intenzívny tréningový program s využitím moderných vyučovacích metód
- ▶ follow up aktivity t.j. potréningová starostlivosť podľa požiadavky klienta
- ▶ vypracovanie záverečnej hodnotiacej správy

PRE KOHO JE PROGRAM URČENÝ

- ▶ manažéri na všetkých úrovniach riadenia
- ▶ podnikatelia a majitelia firiem
- ▶ vedúci zamestnanci a lídri
- ▶ všetci, ktorí na chcú naučiť ako predchádzať burn out syndrómu

ROZSAH PROGRAMU

- ▶ program odporúčame realizovať ako blok v rozsahu 1 – 2 dni

POUŽITÉ METÓDY

- ▶ princíp aktívneho sociálneho učenia, zážitok na sebe
- ▶ skupinová diskusia, individuálna práca, práca vo dvojici a skupinová práca
- ▶ analýza problémov, brainstorming, prípadové štúdie
- ▶ sebahodnotenie a spätná väzba s použitím videotechniky
- ▶ modelovanie a prehrávanie situácií, hranie rolí
- ▶ autodiagnostika formou dotazníkov
- ▶ práca s videokamerou pre diagnostické účely

TRÉNERI

- ▶ profesionálne tímy našich konzultantov, trénerov, lektorov a koučov tvoria špičkoví odborníci z akademickej pôdy a komerčného sektora, ktorí majú potrebné vzdelanie a dlhoročné praktické skúsenosti so vzdelávaním dospelých a sú garantom odbornosti a kvality jednotlivých vzdelávacích produktov

TM CONSULTING s.r.o.

sídlo:
Dolnohorská 26, 949 01 Nitra
office:
Novozámocká 165, 949 05 Nitra

tel./fax: +421 37 6582 062
mobil: +421 907 736 117
e-mail: kmihalovicova@tmconsulting.sk

Viac informácií nájdete na
www.tmconsulting.sk

DÔVERUJTE NÁM

V každom ľudskom snažení je úspech závislý od vedomostí a schopnosti využiť informácie na dosiahnutie cieľa. Vedieť a poznať Vám pomáha presadiť sa.

Už od roku 1992 stojíme pri Vás, aby sme odpovedali na Vaše otázky a prinášali nové informácie, sprostredkovali nové postupy a hľadali spolu s Vami nové riešenia.

Našou odmenou je Váš úspech – úspech viac ako 30 000 našich absolventov.

Dôverujte nám. Dôverujte partnerom, ktorí dávajú jasné odpovede na Vaše otázky.

ĎALŠIE ŠKOLENIA

Komunikácia na pracovisku a riešenie konfliktov
Telefonická a e-mailová komunikácia
Time manažment - manažment času
Vedenie ľudí a motivácia
Vytváranie a vedenie efektívnych tímov

Vzťahy na pracovisku
Prezentačné zručnosti
Osobný imidž, spoločenská etika a protokol
Konflikty a zvládanie problematických situácií
Zvládanie stresu v záťažových situáciách