

Warsztat

PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU



- WYPALENIE ZAWODOWE — CO TO JEST I JAK ROZPOZNAĆ SYGNAŁY
- LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ — PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO
- RÓWNOWAGA W ŻYCIU — DLACZEGO WARTO O NIĄ ZADBAĆ I JAKI MA ZWIĄZEK Z WYPALENIEM ZAWODOWYM
- MOTYWACJA WEWNĘTRZNA I ODBUDOWYWANIE POCZUCIA SENSU

Zgłoś swój udział już dziś!

☎ 728 108 188 ✉ aleksandra.borowska@bmpolska.pl



DZIEŃ I

1. WYPALENIE ZAWODOWE – CO TO JEST I JAK ROZPOZNAĆ SYGNAŁY?

- Czym jest wypalenie – objawy i sygnały ostrzegawcze
- Wskazówki dotyczące rozpoznawania objawów wypalenia zawodowego u siebie i innych
- Do czego prowadzi wypalenie? – skutki i konsekwencje
- Diagnostyka i identyfikacja wypalenia zawodowego
- Przyczyny wypalenia zawodowego - analiza głównych czynników przyczyniających się do wypalenia zawodowego
- Wpływ kultury organizacyjnej na wypalenie zawodowe.

2. LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ – PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO

- Zarządzanie stresem – jak kształtować umiejętność zarządzania reakcją stresową
- Źródła wyzwań i presji – otoczenie społeczne, środowisko, styl życia, nastawienie i sposób myślenia.
- Wzmocnienie zasobów osobistych- identyfikacja indywidualnych zasobów i mocnych stron
- Rozwinięcie umiejętności zarządzania sobą i własnymi granicami.
- Jak być odpornym w obliczu stresu, presji i łatwiej sobie radzić z wyzwaniami w pracy
- Jak wzmacniać i rozwijać odporność psychiczną w pracy?
- Jak się „zaimpregnować” i zachowywać dystans psychiczny?
- Jak zbudować nawyki behawioralne, emocjonalne i myślowe ukierunkowane na wzmacnianie własnej odporności psychicznej?

“Jako pracownik korporacji uczestniczyłem w wielu tzw. szkoleniach miękkich. Zatem po szkoleniu „Efektywne przywództwo” nie spodziewałem się niczego nowego. Ale już po pierwszych 5 minutach, wiedziałem, że to nie jest zwykłe szkolenie miękkie, Piotr świetnie wciąga w interakcję, angażuje uczestników do naturalnego wysiłku. Takie szkolenie może być nawet początkiem do zmiany osobowości.”

DZIEŃ II

3. RÓWNOWAGA W ŻYCIU – DLACZEGO WARTO O NIĄ ZADBAĆ I JAKI MA ZWIĄZEK Z WYPALENIEM ZAWODOWYM?

- Objawy i konsekwencje zachwianej równowagi w życiu
- Zarządzanie swoim czasem i priorytetami – wyznaczanie celów, priorytetów
- Koło życia – diagnoza zadowolenia ze swojej pracy oraz innych sfer życia
- Przestrzeń osobista – po co nam hobby, zainteresowania i czas dla siebie

4. MOTYWACJA WEWNĘTRZNA I ODBUDOWYWANIE POCZUCIA SENSU

- Job crafting – źródła wewnętrznej motywacji
- Moje wartości i moja tożsamość - co jest dla mnie ważne i jak realizować to w pracy
- Autodiagnoza spójności dotychczasowego rytmu z wartościami i potrzebami

5. ZARZĄDZANIE SWOJĄ ENERGIĄ – JAK REGENEROWAĆ SIŁY EMOCJONALNE, INTELEKTUALNE I FIZYCZNE

- Regenerowanie sił i odzyskiwanie energii -jakie mam źródła energii i jak je aktywować?
- 4 ważne zasady budowania wysokiego poziomu energii wg Tony'ego Schwartza
- Zarządzanie swoim ciałem – czy sen, ruch, odpowiednie jedzenie naprawdę są takie ważne?
- Stworzenie indywidualnego planu Zarządzania Energią i Stylem Życia

6. ZAKOŃCZENIE SZKOLENIA

- Podsumowanie i najważniejsze wnioski
- Indywidualne Plany Działań – plan na wdrożenie zmian w pracy



“Miałem możliwość wzięcia udziału w warsztatach organizowanych przez BMS. Tematem naszego spotkania była „Wystąpienia publiczne - skuteczna autoprezentacja”. Liczyłem oczywiście, że szkolenie będzie w jakiejś mierze pomocne w moich wystąpieniach, ale... Zasadniczo wiem już na tyle dużo, że wielu nowości nie oczekiwałem. Z niekłamaną radością mogę przyznać, że bardzo się pomyliłem. Bardzo polecam!”