

Getting out of Burnout

Dla wszystkich, którzy czują się wyczerpani i obserwują u siebie objawy wypalenia zawodowego.

CELE SZKOLENIA

- Jak zaobserwować u siebie objawy wypalenia zawodowego.
- Jak mieć/odzyskać motywację i wyjść z poczucia pustki i wypalenia.
- Jak zarządzać swoją energią by uniknąć chronicznego zmęczenia i braku poczucia sensu.
- Jak zwiększyć swoje zaangażowanie i zarządzać czasem, zwłaszcza w pracy z domu.

Pod koniec szkolenia uczestnicy będą potrafili:

- zdiagnozować swój poziom wypalenia zawodowego i poznać które obszary wymagają pracy;
- wykorzystać 4 źródła energii by poprawić zaangażowanie i samoorganizację;
- korzystać z wiedzy dotyczącej stref energetycznych by poprawić zarządzanie swoim dniem;
- przepracować parę technik zarządzania energią, motywacją i stresem.

CZAS I ELEMENTY SZKOLENIA

Przed szkoleniem	Wypełnienie kwestionariusza wypalenia zawodowego (na podstawie Ch. Maslach) Indywidualne 30-minutowe spotkanie online z trenerką (rozmowa o energii, wypaleniu i potrzebach szkoleniowych)
Sesja 1	Warsztat (3.5h): Wypalenie Zawodowe i Energia – gdzie jestem? <ul style="list-style-type: none"> • diagnoza i analiza mojego wypalenia zawodowego • strefy energetyczne, czyli objawy i emocje sprzyjające wypaleniu • audyt energetyczny i 4 źródła energii
Sesja 2	Warsztat (3.5h): Radzenie sobie z Wypaleniem Zawodowym – co dalej? <ul style="list-style-type: none"> • techniki zarządzania energią • identyfikacja stresorów wpływających na wypalenie i metody radzenia sobie z nimi • budowanie odporności psychicznej i sporządzenie planu nowych nawyków
Post-course call	Podsumowanie: co zmieniłam/em i jak to zadziałało – ocena efektywności nowych nawyków (1h, 1-2 tyg. po szkoleniu)
W procesie szkolenia	Praca indywidualna: Krótkie 5-10 min zadania co 2-3 dni w procesie szkolenia w celu samo refleksji i wypracowywania nowych nawyków
Inwestycja czasowa uczestnika	7h warsztatu online lub face-to-face 0.5h indywidualnego coaching przed szkoleniem 1h rozmowy po szkoleniu Do 1-2h pracy własnej w czasie trwania kursu

TRENERKA

Monika Madoń

Profile trenerów <https://accentbusiness.pl/team/>

Szczegółowe informacje uzyskasz kontaktując się z nami:

strona: <https://accentbusiness.pl/>

email: abt@accentbusiness.pl

tel: +48 519 670 541