

SET DLA PROFESJONALISTÓW

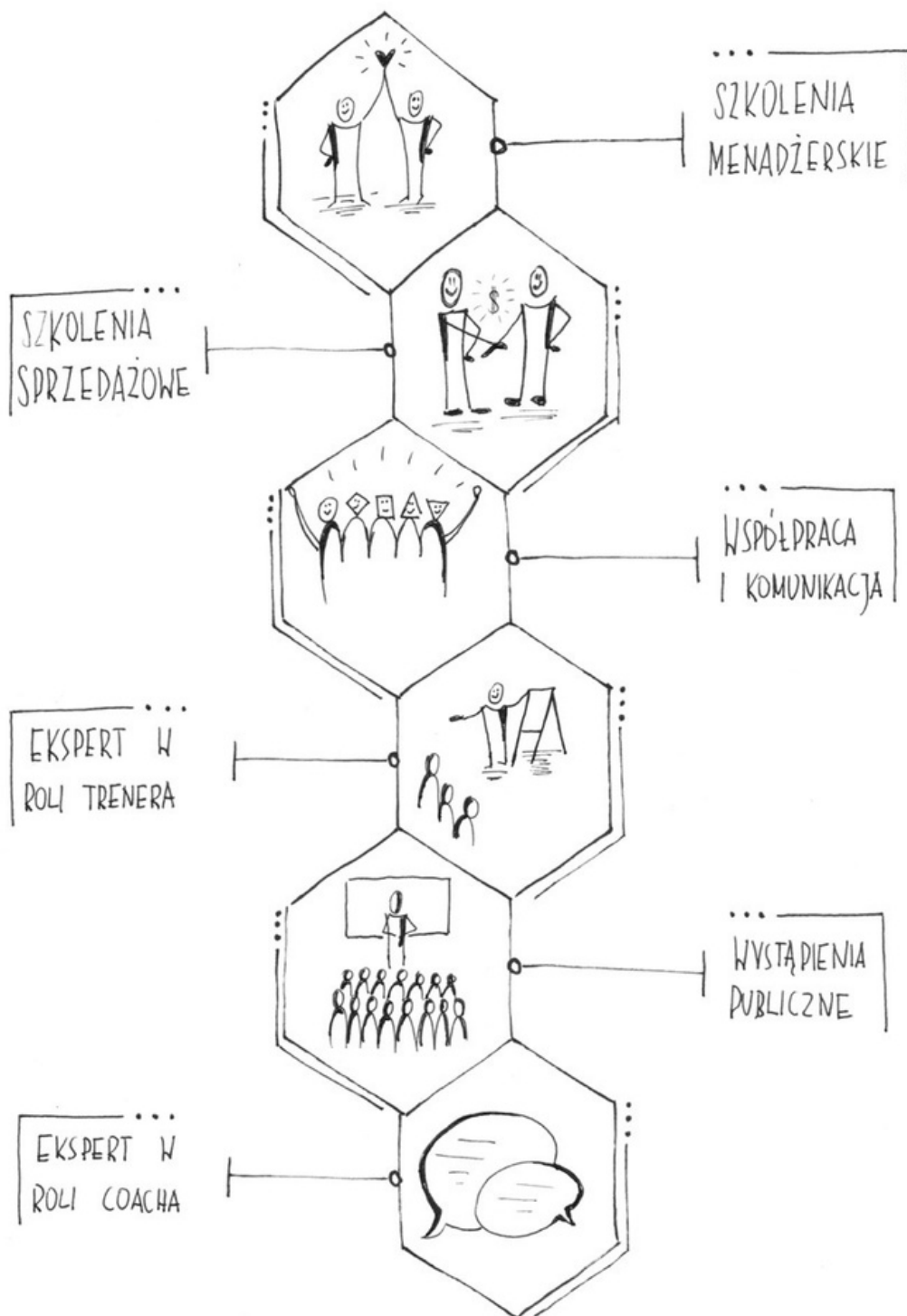
PROFILAKTYKA

WYCZERPANIA

EMOCJONALNEGO



SZKOLENIA JAKIE REALIZUJEMY DLA NASZYCH KLIENTÓW



DLACZEGO

WARTO WZIĄĆ UDZIAŁ?



Wypalenie zawodowe do 1 stycznia 2022 roku figuruje jako zespół chorobowy w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, a z roku na rok przybywa zwolnień chorobowych wystawianych przez lekarzy psychiatrów. Główną przyczyną tej sytuacji jest wzrastający stres związany z wykonywaniem zadań i obowiązków zawodowych w coraz bardziej zmiennym świecie, w którym trudno o poczucie bezpieczeństwa i pewności.

Nasi pracownicy, zwłaszcza przez ostatnie dwa lata, wystawiani są na coraz to nowe wyzwania, które nie są obojętne dla ich zdrowego funkcjonowania. Przedłużający się stres przy jednoczesnym braku właściwego wsparcia zamienia się w patologiczny brak zaangażowania - w wypalenie zawodowe.

Podczas 6-godzinnego warsztatu skoncentrujemy się na praktycznym ukazaniu problematyki toksycznego napięcia, które jest przyczyną wypalania się w miejscu pracy. Zaprezentujemy jego mechanizm i sposoby radzenia sobie z nim oraz zatrzymamy się na wtórnej profilaktyce stresu, czyli rozwijaniu rezyliencji pracownika. Przejdziemy wspólnie ścieżkę od stresu i zniechęcenia do pracy w kierunku odporności i elastyczności psychologicznej, która pozwalają nam trzymać się zdala od wypalenia zawodowego.



Co i dla kogo?

CO GWARANTUJEMY?

Program szkoleniowy przygotowany w oparciu o **Model SET®** (Safety, Experience, Training).

Certyfikowany Trener i Coach – szkolenie poprowadzą doświadczeni w pracy korporacyjnej terapeuci prowadzący własną praktykę pomocy psychologicznej. Są to również absolwenci Szkoły Trenerów Biznesu SET, mający za sobą duże doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla firm.

Materiały dla uczestników wraz z zestawem przykładowych narzędzi i formularzy.

BEZPŁATNE konsultacje merytoryczne dla każdego z uczestników szkolenia.

"Stwarzamy możliwości do rozwoju kreując niebanalny klimat do dokonywania trwałych i odważnych zmian".

Misja Grupy SET

DLA KOGO?

Szkolenie przeznaczone jest dla osób zatrudnionych na stanowiskach kierowniczych i działach HR. Dla wszystkich tych, którzy dbają o dobrostan pracowników i mają na uwadze tworzenie angażującego miejsca pracy.



Co w programie?

Szkolenie ma charakter warsztatowy.

Program obejmuje 6 godzin warsztatu praktycznych umiejętności psychologicznych, które mają charakter profilaktyki stresu i wypalenia zawodowego.

- **Radzenie sobie tu i teraz:**

- Różne odcienie stresu w pracy - od zaangażowania po wypalenie.
- Wykorzystanie neuronauki i autoterapii w profilaktyce stresu.
- Techniki relaksacyjne do używania w stresie ostrym i przewlekłym.

- **Rozwijanie elastyczności psychologicznej:**

- Wzmacnianie uważności (mindfulness).
- Otwieranie się na wyzwania.
- Szukanie wartości i celów osobistych w pracy.

- **Wykorzystanie siły psychicznej:**

- Wypracowywanie motywującego monologu wewnętrznego.
- Angażowanie się w pracę z uwzględnieniem przeszkód (model WOOP).
- Utworzenie własnego planu automotywacji.



Kontakt do nas!

Szczegółowych informacji ma temat warunków uczestnictwa udziela:

Karolina Skowron

Koordynator Projektów SET Biznes®

Tel.: +48 536 563 228

E-mail: karolina.skowron@grupaset.pl

WWW: www.grupaset.pl

