



УЧЕБНО-ТРЕНИНГОВЫЙ СЕМИНАР

«Эмоциональное выгорание. Как определить и предотвратить»

Учебно-тренинговый семинар предназначен для всех желающих избежать эмоциональное выгорание. Для сотрудников крупных компаний, для людей, работа которых связана с прямыми контактами.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат постоянного стресса на рабочем месте. Высокий ритм, планы, отчетность, переработки, конфликты между сотрудниками, давление руководства, несправедливость оценки вклада и т.п., все это приводит к возникновению хронического стресса у персонала, и вследствие потеря производительности труда, снижение вовлеченности, конфликты между сотрудниками. Многие сотрудники отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Реальная практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к рабочим обязанностям в течение 1-2 лет.

Цель тренинга: поиск ресурсных состояний и способов, противодействующих эмоциональному выгоранию специалистов, и освоение методик слушателями, применяемых для профилактики эмоционального выгорания специалистов.

Продолжительность: 16 часов

Модуль учебно-тренингового семинара содержит теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя мини-лекции по темам: эмоциональное выгорание, его проявление. Практическая часть содержит коллективную работу участников в группах над определением факторов стресса, определением методов саморегуляции, и работу над кейсом по теме обучения. А также содержит индивидуальную работу каждого слушателя, выполняющих упражнения, направленных на профилактику эмоционального выгорания специалиста.

Задачи:

1. Научить участников практическим навыкам борьбы с синдромом эмоционального выгорания.
2. Содействовать участникам в активизации личностных ресурсных состояний.
3. Снизить участникам тренинга уровень психического выгорания и эмоционального напряжения.
4. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
5. Содействовать формированию у участников профессиональных качеств: коммуникативные способности, рефлексия, способность к эмпатии.
6. Планировать посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике эмоционального выгорания
7. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Группа подбирается из состава сотрудников, у которых проявляются симптомы стресса или эмоционального выгорания, либо менеджерами по персоналу, либо по рекомендации руководителя организации.

Программа учебно-тренингового семинара

Блок 1. Вводная часть (погружение, создание атмосферы эмоционального комфорта слушателей)

1. Приветствие, знакомство
2. Цели и задачи тренинга
3. Сбор ожиданий и опасений от семинара
4. Установка правил группы
5. Игра «Ассоциации»

Блок 2. Информационная часть

6. Мини-лекция «Эмоциональное выгорание и его проявление»
7. Упражнение на определение текущего уровня стресса

Блок 3. Практическая часть (поиск ресурса)

8. Работа в группах над определением факторов стресса
9. Определение методов саморегуляции
10. Работа над кейсом по теме
11. Индивидуальная работа над профилактикой эмоционального выгорания

Блок 4. Мозговой штурм

12. Генерация идей: Как справиться с эмоциональным выгоранием? Выработка способов предотвращения эмоционального выгорания

Блок 5. Подведение итогов

13. Обсуждение эмоционального состояния слушателя
14. Рефлексия
15. Выдача сертификата участия

Техники работы, используемые в тренинге:

- мини-лекция,
- групповая дискуссия;
- моделирование и разрешение проблемных ситуаций;
- "мозговой штурм",
- визуализация,
- нервно-мышечная релаксация,
- дыхательные упражнения.