

Тренинг «Профилактика профессионального выгорания. Управление стрессом»

(18 учебных часов – 2 дня)

Современная ситуация развития экономики и техники предъявляет повышенные требования ко всем участникам производственного процесса, особенно не легко приходится руководителям различного уровня. Попытка постоянно оставаться на «гребне волны» требует особого напряжения и достаточно часто неблагоприятно сказывается на общем здоровье руководителей.

Трудовая деятельность руководителя связана с постоянными стрессами и перегрузками. В данной ситуации утомление и эмоциональные переживания приводят к развитию профессионального выгорания. Синдром профессионального выгорания становится проблемой двадцать первого века.

Программа тренинга специально разработана для помощи участникам в предупреждении формирования данного синдрома. Особое внимание в программе тренинга уделяется стрессу и его влиянию на формирование синдрома профессионального выгорания, а так же предупреждению стрессов и профилактики профессионального выгорания.

В программе тренинга:

- Определение феномена профессионального выгорания. Основные признаки профессионального выгорания.
- Причины профессионального выгорания. Профилактика состояния профессионального выгорания.
- Объективный жизненный цикл специалиста в рамках профессии и должности. Основные закономерности и характеристики каждого из этапов профессионального развития.
- Методы продления профессионального долголетия. Профилактика профессионального выгорания. Предупреждение преждевременной потери интереса к профессиональной деятельности.
- Методы диагностики и самодиагностики профессионального выгорания. Оценка собственного состояния как профессионала.
- Методы устранения симптомов профессионального выгорания. Коррекция состояний профессионального выгорания.
- Формирование плана профессионального развития как средства профилактики и устранения профессионального выгорания.
- Общее понятие стресса. Характеристики стрессового состояния. Взаимосвязь стрессов и профессионального выгорания.
- Причины стрессовых состояний. Объективные и субъективные стрессовые состояния.
- Профилактика стресса. Деструктивное и конструктивное отношение к стрессу. Работа со стрессовыми состояниями. Помощь социального окружения в предупреждении и преодолении стрессового состояния.
- Предупреждение стрессовых состояний. Профилактика стрессов. Укрепление психологического здоровья.