Профилактика стресса и эмоционального выгорания на рабочем месте или спаси себя сам и прекращай спасать других

О программе

Тренинг для тех кто чувствует, что устал работать и кому отпуск если и помогает, то только на несколько дней, когда работа потеряла смысл и не приносит не то что радости, а вообще никаких чувств, даже раздражения, для тех, кто ощущает слишком высокое давление в работе

Форма обучения: Очная

Дата проведения: по мере комплектования групп

Количество часов: 6

Адрес проведения: г.Санкт-Петербург, ул.Торжковская, д. 10

Режим занятий: 3 дня по 2 часа

Стоимость:

5 800 руб

НДС не облагается

Учебный план

Стресс и эмоциональное выгорание - это частые спутники современного человека.

Темп жизни, монотонный труд и не всегда наполненный смыслом труд, дела, которые не интересны и не хочется делать, высокое давление результата, важность все успеть и сделать на отлично - все это повышает вероятность возникновения стресса и выгорания. Как итог - прямо физическое отсутствие сил, нежелание заниматься вообще ничем, кроме как лежать и чтобы меня никто при это мне трогал,

эмоциональные срывы на окружающих, сменяющиеся депрессивным состоянием.

Причин у выгорания много и каждая из них заслуживает отдельного разбора. Лучше всего стресс не допускать, устраняя в зародыше те действия и ситуации, которые его вызывают.
Многие причины кроются в работе с ответственностью и личными границами - умением говорить нет и не брать на себя те действия, которые к Вам не относятся.



Лекторы

Горшков Алексей Анатольевич
сертифицированный психолог, коуч-консультант и бизнес- тренер, директор по развитию, к.э.н.



Документы об окончании обучения

Свидетельство



Корпоративное обучение

Корпоративное обучение – это получение знаний и навыков сотрудниками одной компании. Преподаватели нашего Института подготовят для компании-заказчика корпоративный тренинг или семинар с учетом отраслевой специфики и конкретных потребностей вашего бизнеса.

Преимущества индивидуальной заявки:

- Вы можете обучить любое количество сотрудников.
- Тренинг или семинар проводится в удобное для Вас время.
- Вы гарантированно получаете ответы на заранее подготовленные вопросы.
- В случае отсутствия интересующей Вас тематики тренинга или семинара, мы специально разработаем программу для Вас.
