

Профессиональное выгорание: профилактика, диагностика и выход из него

Срок обучения: 1 день

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

Бизнес: деловое и личное

- Деловое и личное в бизнесе, возможно ли это разделить?
- Разница между семейной системой и бизнес-системой
- Эксперимент на выявление личного в деловой ситуации (мини-расстановка)

Эмоциональное и профессиональное выгорание

- Чувство вины, игнорирование своих интересов, занижение собственной стоимости, нарушение иерархии в деловом общении
- Разбор кейсов. Что с этим можно сделать?
- Две ошибки в мотивации, которые ведут к эмоциональному выгоранию
- Эмоциональное выгорание. Тестирование участников

Тест «Определение и симптоматика выгорания»

Выгорание как циклический синдром

- Диагностика: возможности тестирования и ключевые симптомы. Как отличить эмоциональное выгорание от депрессии или неприятных чувств?
- Причины: психологические и нейробиологические
- Стадии
- Выходы

Делегирование полномочий

- Личное и деловое в делегировании
- Ошибки в делегировании
- Обратная связь как способ разделить личное и деловое

Упражнение «Отработка обратной связи»