

Psiho-edukativne in izkustvene delavnice za preprečevanje izgorelosti na delovnem mestu

Pri spopadanju z vsakodnevnimi izzivi in stiskami, s katerimi se zaposleni srečujejo na svoji profesionalni poti, je ključno poznati veščine spoprijemanja s stresom. Delo je pomemben varovalni dejavnik duševnega zdravja, vendar pa zaposleni v delovnem okolju zaznavajo negativne posledice po težjih intervencijah. Z delavnicami spodbujamo psiho-fizično zdravje in ravnovesje pri delu na način proaktivnega delovanja za dobro počutje (priznavanje stresa na delovnem mestu in delovne izčrpanosti – do izgorelosti, usposabljanje zaposlenih in vodstvenih kadrov za prepoznavanje znakov stresa, izobraziti zaposlene z uspešnimi načini spopadanji s stresnimi situacijami).

Nudimo podporo in pomoč za hitrejše okrevanje po delovni izčrpanosti.

Stres in dejavniki tveganja za izgorelost

- Pomen in vloga stresa pri delu in v življenju.
- Odziv na stres (fizični, kognitivni, čustveni, vedenjski).
- Prepoznati svojstven odziv posameznika na stres .
- Kaj vzpodbudi izgorevanje?
- Prepoznati dejavnike tveganja za izgorelost (družbeni dejavniki, deloholizem, perfekcionizem, dejavniki povezani z delom).

Delovna izčrpanost in sindrom delovne izgorelosti.

- Prepoznati znake delovne izčrpanosti in sindrom delovne izgorelosti (razlika: stres in »burnout«).
- Poznavanje nevro-kemičnega delovanja možganskega sistema ob stresu in faze izgorevanja.
- Posledice kroničnega stresa na telo in psiho (psihosomatske motnje, depresivne in anksiozne motnje) ter vpliv na delovno produktivnost.

Zmanjšanje škodljivega stresa in preprečevanje izgorelosti

- Spreminjati odziv na stres (samozavedanje)
- Poznavanje pomena fizične aktivnosti, kot ena od oblik preprečevanja izgorelosti.
- Kaj lahko storimo sami, ta trenutek?

Uspešni načini spoprijemanja s stresom

- Razumevanje medosebnih odnosov s sodelavci in učinkovito reševanje konfliktov.
- Kako ravnati v kritičnih situacijah?
- Poznavanje različnih tehnik sproščanja in umirjanja za premagovanje stresa.

Strokovno voden razbremenilni pogovor v skupini

- Udeleženci izpostavijo izziv ter stiske povezane s situacijami iz profesionalnega okolja.

<https://zavodbalance.si/>

Sabina Kračun mag. zak. in druž. štud.,

T: 030/608-997

<https://www.terapija-kracun.si/>

Zavod Balance

Center za psihoterapijo, izobraževanje
in Bownovo terapijo