8 (495) 698-63-64
8 (800) 234-55-22
seminar@finkont.ru
www.finkont.ru

Управление продуктивностью сотрудников, профилактика эмоционального выгорания. Обеспечение условий для достижения баланса между работой и личной жизнью

Необходимым условием стабильной работы организации является наличие благоприятной «атмосферы» в коллективе, стимулирующей сотрудников на эмоциональном подъеме выполнять свою работу. Проблема потенциального выгорания одних сотрудников, как снежный ком спровоцирует падение производительности у других. Менеджеру необходимо владеть техниками, позволяющими поддерживать благоприятный эмоциональный климат за счет противодействия стрессовым ситуациям. Во время тренингов в рамках курса участники освоят ключевые методы и техники управления продуктивностью сотрудников.

Дата проведения: 11 - 12 ноября 2027 с 10:00 до 17:30

Артикул: СП15339

Вид обучения: Курс повышения квалификации

Формат обучения: Онлайн-трансляция

Срок обучения: 2 дня

Продолжительность обучения: 16часов

Стоимость участия: 44 000 руб.

Для участников предусмотрено: Методический материал.

Документ по окончании обучения: По итогам обучения слушатели, успешно прошедшие итоговую аттестацию по программе обучения, получают Удостоверение о повышении квалификации в объеме 16 часов (в соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности, выданной Департаментом образования и науки города Москвы).

Для кого предназначен

Руководителей компаний и подразделений, менеджеров проектов.

Цель обучения

Научиться вовремя диагностировать эмоциональное выгорание у сотрудников, способствовать повышению их продуктивности работы.

Особенности программы

В рамках курса во время тренингов с профессиональным психологом в работе в группе слушатели получат практический опыт разрешения стрессовых ситуаций, управления эмоциональным состоянием и повышения продуктивности работы.

Результат обучения

В результате обучения участники:

- научатся диагностировать проблемы эмоционального выгорания в коллективе;
- ознакомятся с эффективными мерами противодействия синдрому эмоционального выгорания;
- освоят техники саморегуляции и снятия стресса и противодействия токсичным людям;

- узнают об особенностях управления временем и продуктивностью персонала;
- ознакомятся с методами сохранения баланса между рабочей и личной жизнью.
- участие в тренингах позволит приобрести навык, необходимый для повышения стрессоустойчивости и продуктивности.

Это мероприятие можно заказать в корпоративном формате (обучение сотрудников одной компании).

Программа обучения

День 1

Диагностика проблемы эмоционального выгорания в коллективе.

- Сущность синдрома эмоционального выгорания.
- Внешние факторы, способствующие возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания.
- Внутренние факторы, вызывающие эмоциональное выгорание.
- Источники стресса работников. Признаки хронического стресса.
- Основные признаки эмоционального выгорания.
- Влияние эмоционального выгорания на производительность и здоровье.
- Профессии и должности в группе риска.
- Характеристика психологической атмосферы в подразделении/организации.
- Выявление психологически трудного контингента в коллективе.
- Оценка эмоционального фона сотрудников, выявление проблемных зон.
- Анализ степени мотивированности сотрудников. Поиск причин слабой мотивации.
- Психологическая самооценка руководителя на эмоциональную вовлеченность, работа с последствиями.

Меры противодействия синдрому эмоционального выгорания.

- Стадии и симптомы синдрома эмоционального выгорания.
- Меры профилактики и коррекция синдрома эмоционального выгорания.
- Инструменты борьбы с эмоциональным выгоранием у персонала на каждой стадии.
- Анализ причин демотивации и поиск решений.
- Точки контроля руководителя: соответствие квалификации сотрудника занимаемой должности, проблема игнорирования идей и инициативы, низкая сопричастность дистанционных работников, отсутствие видимых достижений, отсутствие признания, отсутствие изменения в статусе.
- Скрытые ловушки удаленной работы и-гибкого расписания.
- Контроль стадий снижения мотивации.

Токсичные люди, стратегии их поведения и доступные формы противодействия им.

- 5 типов токсичных людей: особенности поведения, приемы, цели.
- Токсичные люди и люди с антисоциальным расстройством личности. Отличия в приемах и стратегиях поведения
- Сверхчувствительность как особенность восприятия действительности.-Тест на сверхчувствительность. Отличительные характеристики сверхчувствительных людей.-
- Формы опасного поведения: контроль и меры противодействия.-
- Методы и приемы защиты-от опасного поведения и манипулятивных приемов.
- Способы создания барьера защиты от токсичных людей.

Практический кейс: выявление признаков эмоционального выгорания и разработка мер противодействия.

День 2

Техники саморегуляции и снятия стресса.

- Методы направленные на изменение эмоционального реагирования на стрессовую ситуацию.
- Техники изменения тонуса скелетных мышц и управление дыханием: методы релаксации и снижения уровня стресса (дыхательные упражнения, прогресивная мышечная релаксация).
- Техники управления вниманием.
- Методы активного включения представлений и чувственных образов.
- Приемы, изменяющие субъективную значимость ситуации или особенности восприятии ситуации: использование программирующей и регулирующей функции слова и образов.
- Самовнушение.
- Самоубеждение.

- Деактуализация.
- Самоподкрепление.
- Идеомоторная тренировка.-
- Медитация.
- Формирование позитивного отношения к работе и личной жизни, поиск источников вдохновения и мотивации.
- Техники управления стрессом.
- Планирование рабочего дня.
- Делегирование обязанностей.
- Техника 5-4-3-2-1.
- Нейропсихологические техники.
- Гештальт техники.
- Фильтрация информации и-ограждение себя от-негативных вещей.
- Долговременные техники совладания с эмоциональным состоянием.
- Практические упражнения для снятия стресса и улучшения общего самочувствия.

Управление временем и продуктивностью.

- Оценка эффективности управления временем в повседневной жизни
- Идентификация основных проблем и барьеров.
- Определение личных и профессиональных целей, расстановка приоритетов для оптимального распределения времени.
- Тайм-менеджмент: методы эффективного управления временем.
- Технологии и инструменты.
- Управление рабочим временем: советы по организации рабочего дня. Борьба с прокрастинацией и отвлечениями.
- Управление личным временем: важность времени для личного развития и отдыха.
- Советы по балансировке работы и личной жизни

Баланс между работой и личной жизнью.

- Определение и значение баланса между работой и личными делами.
- Концепция “work-life balance” и ее важность для предотвращения эмоционального выгорания.
- Как правильно настроить «work-life balance» в-цифровую эпоху.
- Теория личностных ролей: проблема гибкости границ между ролями.
- Диагностика корпоративной культуры на соответствие ценностям поколений сотрудников.
- Проблема «парадокса гибкости-— доступности».
- Культура «навигаторства»: достоинства и ограничения.
- Анализ типичных проблем, связанных с нарушением баланса.

Тренинг. «Эффективная организация рабочего дня».

Преподаватели

НОСОВЕЦ Юлия Аркадьевна

Эксперт по межличностному взаимодействию, вопросам управленческой эффективности и управлению человеческими ресурсами, организационный психолог.

Образование:

Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии.

Опыт работы:

- Опыт работы психологом – 25 лет.
- Опыт работы в качестве корпоративного тренера с ОАО «РЖД», АК «АЛРОСА», ОАО «МЕГАФОН», ОАО «ПСБ» и др.
- Опыт проведения тренингов для различных профессиональных групп, в том числе для руководителей медицинских организаций – 17 лет.
- Разработала и проводит программы «Психология переговоров», «Эффективные продажи», «Успешный руководитель», «Публичное выступление», «Создание команды», «Тайм-менеджмент», «Управление изменениями», «Психологические аспекты в работе с претензиями», «Искусство убеждения», др.