



Energia menedzsment és a kiégés megelőzése

A képzés célja: A résztvevők képesek legyenek a tudatos energiagazdálkodásra. A képzésen megismerjük az energia menedzsment 4 szintjét.

Célunk, hogy a résztvevők a túlterhelt feladatvégzés folyamatában megtalálják a motivációt, miközben a hatékony kivitelezés mellett képesek legyenek a kiégés megelőzésére, illetve a jeleinek felismerésére.

Célcsoport:

- Vezető és nem vezető kollégák egyaránt

Időtartam / formátum:

- 2x8 óra F2F képzési formában
- 4x4 óra virtuális képzési formában

Résztvevők, oktatók:

- Személyes: 6-12 fő
- Virtuális: 5-8 fő
- 1 trénerrel

Módszertani / képzési elemek:

- Programra szabott kérdőív
- Digitális felkészülési anyagok
- Peer coaching a tréning alkalmak között / után

A programhoz ajánlott Skillsoft tanulási modul:

ENERGY MANAGEMENT

Témakörök:

- 4 alapvető személyes energia szint
- Személyes Energia Audit a 4 energiaszintről
- A 4 energiaszintről részletesen:
 - fizikai, emocionális, mentális és spirituális szint
- A tudatos feltöltődés / stratégiai kivonódás
- Energizáló rituálék szerepe és kialakítása
- Célmeghatározás: a SMART módszer mindennapi használata
- Egyéni célok csoport / szervezeti célokkal való összehangolása
- Fenntartható célok kialakítása hosszú távon
- Önmotiváció 3 eleme: önbizalom, belső kontroll szemlélet, inszertívek
- Eredmény szemlélet vs. időráfordítás – különösen hibrid működésben
- Stressz és kiégés különbsége
- A kiégés 3 fajtája
- A kiégés fázisai
- A kiégés megelőzése
- A testi és lelki egészség összetevői
- Túlzott terhelés jelzése a vezetők felé
- Egészséges határok kialakítása és védelme