

Тренинг

“Саморегуляция и профилактика эмоционального выгорания”



В обществе меняется отношение людей к работе. Люди теряют уверенность в стабильности своего социального и материального положения, в гарантированности рабочего места. Как следствие, растет психическое, эмоциональное напряжение, которое связано со стрессом на рабочем месте. Выявляются тревога, депрессия, синдром эмоционального выгорания, психосоматические расстройства. Синдром эмоционального выгорания – представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.

Наш тренинг даст Вам возможность гармонизировать свое эмоциональное состояние, найти внутри себя источник сил, спокойствия, равновесия. Рабочее пространство трансформируется в зал с уютной и мягкой атмосферой, с музыкой, способствующей релаксации. Наш опыт показывает, что после таких тренингов вновь появляются силы, чтобы чувствовать себя творцом собственной жизни.

Вы овладеете навыками:

- Повышения уровня стрессоустойчивости и комфортности работы стоматолога.
- Профилактики синдрома «эмоционального выгорания».
- Самовосстановления и саморегуляции – сможете владеть негативными эмоциями, восстанавливать душевное равновесие.
- Изменения отношения к тому, что вызывает стресс, развития позитивного мышления, изменения образа мыслей.

Решаются задачи:

- Усвоение знаний о закономерностях развития конфликта.
- Развитие навыков взаимодействия с клиентами в проблемных и конфликтных ситуациях.
- Овладение методами психологической самодиагностики.
- Овладение техниками эмоциональной саморегуляции.

Формы обучения:

- Мини-лекции (продолжительность 10-15 минут).
- Групповые беседы, обсуждения ситуаций, которые могут вызывать напряжение на работе.
- Деловые и ролевые игры.
- Разбор конкретных практических ситуаций (case-studies).
- Арт-терапевтические упражнения (работа с красками, спонтанное выражение своих эмоций через рисунок).

Продолжительность тренинга – три часа.

Место проведения: г. Москва, ул.Удальцова д.6 (м.Проспект Вернадского)

Тренинговый центр Мастерская