



REZILIENCIA

Célcsoport

Multinacionális cégek munkavállalói; projekt-csapatok; átalakulás előtt álló vállalatok munkavállalói; értékesítéssel rendelkező cégek; ügyfélszolgálatokkal rendelkező cégek; szolgáltatók; közszféra dolgozói; ügyvédi irodák; IT-területen dolgozók; pedagógusok.

Időtartam: 1 nap

A képzés rövid leírása

Napjainkban egyre gyorsabb és mélyebb változásai a hivatali és privát élet növekvő terheit hozzák magukkal. Burn-out, mobbing, depresszió, párkapcsolati és családi problémák, csak néhány a növekvő terhek következményei közül, amelyek várhatóan a jövőben sem csökkennek.

A reziliencia azt a tulajdonságot jelöli, amely lehetővé teszi számunkra, felkészít arra, hogy a terhelő élethelyzetek ellenére is képesek legyünk megőrizni a belső egyensúlyunkat. Mintegy pszichikai immunrendszer.

Legtöbbször azonban csak akkor vagyunk tudatában a pszichikai ellenállóképességünk, azaz rezilienciánk létének, ha negatív élethelyzetbe kerülünk. Fontos, hogy ne csak akkor legyünk tudatában, amikor ilyen helyzetebe kerülünk, hanem „normál” időkben is.

Témák:

- A reziliencia mérése a személyiségben és a szervezetben
- Személyes és szervezeti „energiaháztartás”
- A reziliencia-tényezők erősítése
- Korlátok kiterjesztése a személyiségben és a csapatban
- A burnout – pszichikai kiégés
- Teambuilding – teherbíró csapat kiépítése
- Felelősségvállalás, differenciálás, őszinteség
- Intuíció és döntéshozatal
- Aktív és kreatív változáskezelés
- A hitelesség, önreflexió, a változás és az állandóság helyes aránya

A képzés helyszíne

BIF LOFT irodaház – 1107 Budapest, Ceglédi út 2., 5. emelet

A képzés ára

55 000 Ft + ÁFA/fő

Egyedi igény esetén kérje speciális árajánlatunkat!

A képzés elindításának feltétele minimum 12 fő jelentkezése.