

Lavorare con intelligenza, gestire lo stress ed evitare il burnout

DESCRIZIONE

È difficile essere equilibrati con gli occhi chiusi, ed è effettivamente ciò che accade quando non prestiamo attenzione a come lavoriamo. È il modo in cui lavoriamo - agire prima di pensare, frenesia del tempo, fare più di quanto possiamo fare bene - che è alla base delle nostre vite squilibrate. Cinque delle sei principali cause di morte hanno lo stress come un fattore, così come circa il 75% delle visite mediche.

Lo stress è facoltativo. È la tua reazione a ciò che qualcuno dice o fa, la storia che ti racconti sull'evento stressante, che genera lo stress. Ciò significa che è qualcosa che abbiamo il potere di cambiare.

Questo è il motivo per cui abbiamo creato un seminario che ti fornirà potenti strumenti ed esercizi che ti aiuteranno a capire come affrontare lo stress e i fattori di stress e come prevenire il burnout.

Questo seminario mostra come cambiare il modo in cui lavoriamo e viviamo definendo limiti, gestendo richieste e dispositivi, eliminando stress e fattori di esaurimento, aumentando l'attenzione, facendo rifornimento e ricaricando le batterie.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO

Riconoscere cosa può scatenare il tuo stress e scoprire come lo stress influenza il tuo lavoro e la tua vita; come affrontare situazioni stressanti; capire ed evitare il burnout.

CONTENUTO

Questo seminario di 2 giorni (o VIRTUALE 4 x 4 ore) interessante, interattivo e altamente riflessivo utilizza esercizi, strumenti e tecniche utili per mostrarti come gestire l'incertezza, l'ansia e la sopraffazione e sviluppare capacità di fare fronte.

Copre:

Gestire lo stress

- Navigare nell'incertezza e nel cambiamento
- Gestire l'ambiente virtuale
- Aggiornare e disattivare i trigger di stress
- Gestire persone difficili
- Controllo della ruminazione e dei pensieri ansiosi
- Costruire risorse per far fronte, resilienza
- Controllare la pressione del tempo
- Distribuire le tecniche di riduzione della tensione più efficaci
- Eliminare il burnout
- Aumentare l'ottimismo, la felicità

Evitare il burnout

- Gestire le richieste, la pressione, il ritmo
- Controllare il sovraccarico della posta elettronica
- Stabilire dei confini
- Evitare il burnout, battere lo stress
- Migliorare le capacità di definizione delle priorità
- Gestire le interruzioni e l'attenzione
- Navigare nel divario tra vita lavorativa e vita privata
- Diventare sano
- Vivere la vita in modo piena

METODI

Il seminario è interattivo, interessante e immediatamente applicabile alla vita reale. Manteniamo i partecipanti attivamente coinvolti, usando poca teoria e tanta pratica in un ambiente sicuro e confortevole. I partecipanti escono con conoscenze reali che possono iniziare ad applicare immediatamente. Il seminario è tenuto da professionisti di grande esperienza.

PIANO D'AZIONE PERSONALE

Ogni partecipante sceglierà 3 obiettivi per il proprio Piano d'Azione Personale da raggiungere entro i 3 mesi successivi, in base a quanto appreso durante il seminario.

Organizzeremo una teleconferenza di gruppo 3 mesi dopo il seminario con il formatore per esaminare il Piano d'Azione Personale, al fine di fare un resoconto su ciò che ogni partecipante ha ottenuto e, in caso contrario, perché no. Ciò garantisce che ogni partecipante applichi la teoria appresa durante il seminario.