

# Эмоциональное выгорание

Академия бизнеса EY

Онлайн-тренинг

4 астрон. часа | 5.3 академ. часов



## Программа онлайн-тренинга

1 день (2 сессии по 2 часа)

Эмоциональное выгорание:

- ▶ Что такое эмоциональное выгорание?
- ▶ Факторы, определяющие склонность к выгоранию
- ▶ Симптомы выгорания: эмоциональное истощение, дистанцирование и редукция собственных достижений

Заполнение опросника на определение симптомов выгорания:

- ▶ Динамика развития выгорания. Когда бить тревогу?
- ▶ Как не допустить выгорания: техники поддержания ресурсного состояния
- ▶ Индекс витальности: философия устойчивого развития
- ▶ Техники и инструменты по поддержанию эмоционального баланса в стрессовый период

## Цели обучения

Онлайн-тренинг позволит:

- ▶ Научиться замечать симптомы выгорания, чтобы не допускать нересурсного состояния, и вовремя предпринимать необходимые меры
- ▶ Понять, какие особенности поведения могут служить дополнительными факторами выгорания
- ▶ Освоить техники и инструменты, которые позволят поддерживать себя в период эмоциональных нагрузок



## Что вы получите в результате обучения

- ▶ Понимание личных и профессиональных особенностей, способствующих выгоранию
- ▶ Знание этапов развития эмоционального выгорания для осознанного контроля за собственным состоянием
- ▶ Навык применения индекса витальности и философии устойчивого развития
- ▶ Набор техник и инструментов по самоподдержке
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренера-эксперта
- ▶ Сертификат Академии бизнеса EY

## Как проходит обучение

На онлайн-тренинге Академии реализована возможность:

- ▶ Полностью погрузиться в процесс обучения: участвовать в групповых заданиях, ролевых играх, мозговых штурмах, голосованиях и др.
- ▶ Просматривать материалы тренинга, участвовать в опросах, проходить тесты, задавать вопросы тренеру и решать интересные кейсы
- ▶ Проводить время с пользой, при этом экономя время и ресурсы
- ▶ Участвовать из любой точки мира

## Тренеры

Тренинг проводят бизнес-тренеры Академии – Корпоративного Университета EY. Каждый тренер обладает богатым практическим опытом, а также сертификациями MBTI, DISC, EQ и др. Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге: <http://bit.ly/contactEY>

## Для кого этот тренинг

- ▶ Руководители всех уровней
- ▶ Сотрудники, желающие получить техники и инструменты по работе с эмоциональным выгоранием

## Форматы участия

### Открытый формат

Онлайн-тренинг проводится по расписанию Академии бизнеса EY.

### Корпоративный формат

Программа онлайн-тренинга может быть адаптирована и проведена специально для Вашей компании:

- ▶ Предварительный анализ потребностей в обучении,
- ▶ Определение целей и задач
- ▶ Гибкий подход к выбору сроков и времени проведения тренингов
- ▶ Адаптация тренинга с учетом отраслевой специфики
- ▶ Отчет о результатах обучения по запросу клиента