



Jeśli wydaje Ci się, że w wieku 35 lat powinieneś mieć wszystko – dom, rodzinę, dzieci, dwa samochody, oszczędności, własną firmę, ciekawe hobby i zwiedzać świat, to Twoje oczekiwania są nierealistyczne i skończą się wypaleniem

*Gdy czujesz że zagraża Ci wypalenie motywacji,
przyjdź wzmocnić swoje obrony,
bez wsparcia wypalenie przechodzi w depresję*

Jeśli powtarzasz że chciałbyś się zająć czymś zupełnie innym - najlepiej wyjechać w Bieszczady i uprawiać ogródek – potraktuj to jako ostrzeżenie własnego organizmu. Będąc wypalonym nigdy tego nie zrobisz, nie starczy na to energii

Jeśli masz poczucie że Twoja cierpliwość się kończy, trzymasz ludzi na dystans bo Cię irytują, czujesz się zdołowany z powodu niesprawiedliwego traktowania przez szefa, jesteś ciągle zajęty, a to co robisz nie jest wystarczająco dobre – właśnie się wypalasz

Co proponujemy?

Informacje o nas

Jesteśmy interdyscyplinarnym zespołem fachowców z firmy szkoleniowo-konsultingowej TISTE oraz Krakowskiego Ośrodka Psychoterapii i Psychoedukacji

Konsultacje wypalenia zawodowego

Konsultacje wypalenia zawodowego 16 sesji x 50 min (raz na tydzień przez 4 miesiące), u nas w Gabinetce (ul. Stolarska 6/11). Efekty:

1. Odbarczenie z negatywnych emocji (lęku i niepokoju)
2. Zrozumienie swojego podstawowego zadania w pracy
3. Obudzenie poczucia zadowolenia i satysfakcji z pracy
4. Wzmocnienie własnych granic w życiu zawodowym
5. Wzrost samooceny i lepszy obraz własnego działania
6. Zrozumienie osobistych wzorców wypalenia
7. Wypracowanie strategii adaptacji do firmy – odzyskiwanie wpływu, poczucia kontroli i równowagi, pogodzenie własnych norm z wartościami firmowymi

Cena

4 miesiące (16 sesji): 16 x 130 zł = 2080 zł

Kontakt z nami

Telefon: 506631309

E-mail: wypalenie@tiste.pl

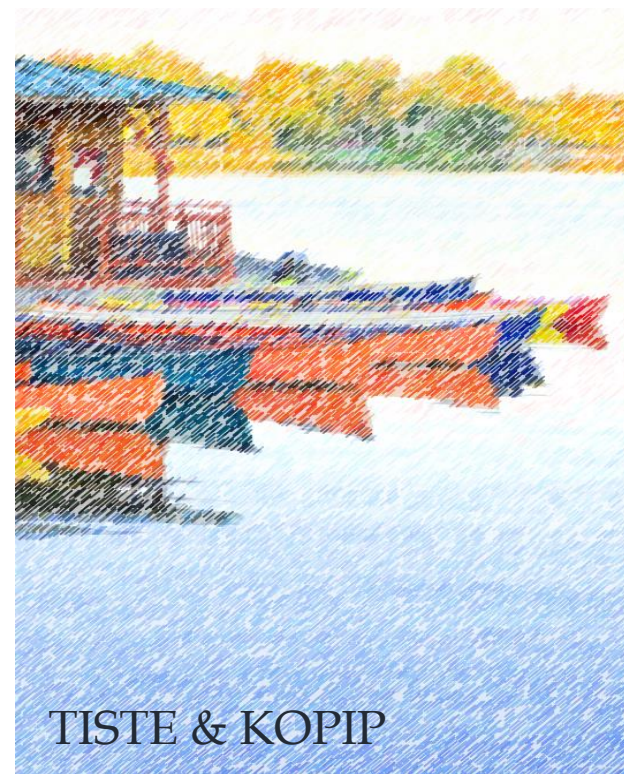
Web: www.tiste.pl, www.kopip.pl



TEAM INTERVENTIONS. STRATEGIC EDUCATION

TISTE & KOPIP

ul. Stolarska 6/11, Kraków



KONSULTACJE WYPALENIA ZAWODOWEGO

Oferta indywidualna dla pracowników



Czym jest wypalenie?

Zespół wypalenia zawodowego pracowników (Burnout Syndrome) został odkryty w 1974 przez Richarda Freudenbergera. Jest to „choroba motywacji”, która powoduje, że osoba traci chęć do działania, cierpi na fizyczne i psychiczne wyczerpanie, mimo odpowiedniej ilości snu jest stale zmęczona, stopniowo rezygnuje z życia społecznego i rodzinnego, czuje coraz większą irytację wobec tych z którymi żyje i pracuje, staje się płacziwa bądź agresywna i traci poczucie celu życia

Wypalenie powodowane jest przez narcystyczną kulturę społeczną, która wpaja nam przekonanie „wszystko możesz jeśli tylko zechcesz”, co utrudnia osiągnięcie satysfakcji i powoduje stałe przeżywanie porażki. Z tego powodu 20% Polaków cierpi na wypalenie zawodowe

Kogo najczęściej dotyka wypalenie?

- Osoby mające na początku kariery ambitne cele i duże oczekiwania w stosunku do siebie i pracy, weryfikowane przez realność zawodu; częściej dotyka pracujących intelektualnie niż fizycznie
- Role zawodowe wymagające intensywnych kontaktów z różnymi ludźmi, zwykle klientami i podwładnymi: menedżerowie, obsługa klienta, handlowcy, liderzy projektów międzynarodowych, nauczyciele, lekarze, urzędnicy, księża
- Firmy, w których zarządzanie skupia się na szybkich efektach, wysokiej odpowiedzialności i krótkich terminach, a kultura organizacyjna wymaga optymizmu, dobrego nastroju i identyfikacji z firmą niezależnie od warunków

Jeśli myślisz że ten problem może dotyczyć Ciebie, porozmawiaj ze swoim menedżerem lub działem HR o wsparciu jakiego może Ci udzielić firma – np. zmianie zakresu obowiązków, możliwości urlopu lub zamówienia konsultacji zmniejszających emocjonalne koszty pracy

Pamiętaj: Każda firma ma potencjał do wypalania swoich ludzi – jest to emocjonalny koszt pracy w zespole. Nadmierne, nieautentyczne wyrażanie optymizmu i entuzjazmu wobec kultury sukcesu oraz obowiązek identyfikacji z wymagającymi celami firmy przyczyniają się do wypalenia szybciej niż rutyna, krótkie terminy, trudny szef czy przeciążenie obowiązkami

Wypaleni pracownicy to zwykle dobrzy fachowcy, którzy obniżają wyniki firmy, dlatego w jej interesie leży ich powrót do zdrowia i efektywności w roli zawodowej



Czy mam wypalenie?

Możesz się uważać za osobę zagrożoną wypaleniem, jeśli obserwujesz u siebie jednocześnie 4 lub więcej objawów:

- Czujesz niechęć do współpracy z innymi ludźmi, a dystans i cynizm w stosunku do miejsca pracy
- Nawet drobne sprawy w pracy i w domu zwiększają Twoje zdenerwowanie i irytację, dogryzasz ludziom
- Jesteś ciągle zmęczony, odczuwasz spadek formy i wydajności fizycznej, zdarza Ci się bezsenność
- Prezentujesz pesymistyczne podejście do nowych tematów zawodowych, niewiele Cię kręci w pracy
- Czujesz się już mocno wyczerpany z powodu ciągłego stresu, obserwujesz u siebie bierność i demotywację
- Przekładasz spotkania z klientami, unikasz telefonów
- Masz trudność w przychodzeniu do pracy na czas i dotrzymywaniu terminów; czas jest „coraz krótszy”
- Nie mówisz o tym nikomu, ale czujesz rozczarowanie sobą, brak sukcesu i umiejętności w życiu
- Częściej niż kiedyś chorujesz na „popularne” choroby typu grypa, migreny czy rozstrój żołądka
- Po wyjściu z biura dopada Cię paniczne uczucie lęku i pustki, nie potrafisz przestać myśleć o pracy

Jeśli mimo powyższych objawów potrafisz się wyłączyć, odpocząć i zregenerować zawsze wtedy, kiedy warunki na to pozwalają – **nie masz wypalenia zawodowego!**