

## Управление продуктивностью сотрудников, профилактика эмоционального выгорания и обеспечение условий для достижения баланса между работой и личной жизнью

Необходимым условием стабильной работы организации является наличие благоприятной «атмосферы» в коллективе, стимулирующей сотрудников на эмоциональном подъеме выполнять свою работу. Проблема потенциального выгорания одних сотрудников, как снежный ком спровоцирует падение производительности у других. Менеджеру необходимо владеть техниками, позволяющими поддерживать благоприятный эмоциональный климат за счет противодействия стрессовым ситуациям. Во время тренингов в рамках курса участники освоят ключевые методы и техники управления продуктивностью сотрудников.

**Дата проведения:** Открытая дата

**Вид обучения:** Курс повышения квалификации

**Формат обучения:** Дневной

**Срок обучения:** 2 дня

**Продолжительность обучения:** 16 часов

**Место проведения:** г. Санкт-Петербург, ул. Петропавловская, д. 4, литер А. Станция метро «Петроградская».

**Для участников предусмотрено:** Методический материал, кофе-паузы.

**Документ по окончании обучения:** По итогам обучения слушатели, успешно прошедшие итоговую аттестацию по программе обучения, получают Удостоверение о повышении квалификации в объеме 16 часов (в соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности, выданной Департаментом образования и науки города Москвы).

### Для кого предназначен

Руководителей компаний и подразделений, менеджеров проектов.

### Цель обучения

Научиться вовремя диагностировать эмоциональное выгорание у сотрудников, способствовать повышению их продуктивности работы.

### Особенности программы

В рамках курса во время тренингов с профессиональным психологом в работе в группе слушатели получают практический опыт разрешения стрессовых ситуаций, управления эмоциональным состоянием и повышения продуктивности работы.

### Результат обучения

**В результате обучения слушатели:**

- научатся диагностировать проблемы эмоционального выгорания в коллективе;
- ознакомятся с эффективными мерами противодействия синдрому эмоционального выгорания;
- освоят техники саморегуляции и снятия стресса и противодействия токсичным людям;
- узнают об особенностях управления временем и продуктивностью персонала;
- ознакомятся с методами сохранения баланса между рабочей и личной жизнью.
- участие в тренингах позволит приобрести навык, необходимый для повышения стрессоустойчивости и продуктивности.

Это мероприятие можно заказать в корпоративном формате (обучение сотрудников одной компании).

# Программа обучения

## День-1.

### Диагностика проблемы эмоционального выгорания в-коллективе.

- Сущность синдрома эмоционального выгорания.
- Внешние факторы, способствующие возникновению и-развитию синдрома эмоционального выгорания.
- Внутренние факторы, вызывающие эмоциональное выгорание.
- Источники стресса работников. Признаки хронического стресса.
- Основные признаки эмоционального выгорания.
- Влияние эмоционального выгорания на-производительность и-здоровье.
- Профессии и-должности в-группе риска.
- Характеристика психологической атмосферы в-подразделении/организации.
- Выявление психологически трудного контингента в-коллективе.
- Оценка эмоционального фона сотрудников, выявление проблемных зон.
- Анализ степени мотивированности сотрудников. Поиск причин слабой мотивации.
- Психологическая самооценка руководителя на-эмоциональную вовлеченность, работа с-последствиями.

### Меры противодействия синдрому эмоционального выгорания.

- Стадии и-симптомы синдрома эмоционального выгорания.
- Меры профилактики и-коррекция синдрома эмоционального выгорания.
- Инструменты борьбы с-эмоциональным выгоранием у-персонала на-каждой стадии.
- Анализ причин демотивации и-поиск решений.
- Точки контроля руководителя: соответствие квалификации сотрудника занимаемой должности, проблема игнорирования идей и-инициативы, низкая сопричастность дистанционных работников, отсутствие видимых достижений, отсутствие признания, отсутствие изменения в-статусе.
- Скрытые ловушки удаленной работы и-гибкого расписания.
- Контроль стадий снижения мотивации.

### Токсичные люди, стратегии их-поведения и-доступные формы противодействия-им.

- 5-типов токсичных людей: особенности поведения, приемы, цели.
- Токсичные люди и-люди с-антисоциальным расстройством личности. Отличия в-приемах и-стратегиях поведения
- Сверхчувствительность как особенность восприятия действительности. Тест на-сверхчувствительность. Отличительные характеристики сверхчувствительных людей.
- Формы опасного поведения: контроль и-меры противодействия.
- Методы и-приемы защиты от-опасного поведения и-манипулятивных приемов.
- Способы создания барьера защиты от-токсичных людей.

**Практический кейс:** выявление признаков эмоционального выгорания и-разработка мер противодействия

## День-2.

### Техники саморегуляции и-снятия стресса.

- Методы направленные на-изменение эмоционального реагирования на-стрессовую ситуацию.
  - Техники изменения тонуса скелетных мышц и-управление дыханием: методы релаксации и-снижения уровня стресса (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация).
  - Техники управления вниманием.
  - Методы активного включения представлений и-чувственных образов.

- Приемы, изменяющие субъективную значимость ситуации или особенности восприятия ситуации: использование программирующей и-регулирующей функции слова и-образов.
  - Самовнушение.
  - Самоубеждение.
  - Деактуализация.
  - Самоподкрепление.
  - Идеомоторная тренировка.
  - Медитация.
  - Формирование позитивного отношения к-работе и-личной жизни, поиск источников вдохновения и-мотивации.
  - Техники управления стрессом.
- Планирование рабочего дня.
  - Делегирование обязанностей.
  - Техника 5-4-3-2-1.
  - Нейропсихологические техники.
  - Гештальт техники.
  - Фильтрация информации и-ограждение себя от-негативных вещей.
  - Долговременные техники совладания с-эмоциональным состоянием.
- Практические упражнения для снятия стресса и-улучшения общего самочувствия.

#### **Управление временем и-продуктивностью.**

- Оценка эффективности управления временем в-повседневной жизни
- Идентификация основных проблем и-барьеров.
- Определение личных и-профессиональных целей, расстановка приоритетов для оптимального распределения времени.
- Тайм-менеджмент: методы эффективного управления временем.
- Технологии и-инструменты.
- Управление рабочим временем: советы по-организации рабочего дня. Борьба с-прокрастинацией и-отвлечениями.
- Управление личным временем: важность времени для личного развития и-отдыха.
- Советы по-балансировке работы и-личной жизни

#### **Баланс между работой и-личной жизнью.**

- Определение и-значение баланса между работой и-личными делами.
- Концепция «work-life balance» и-ее-важность для предотвращения эмоционального выгорания.
- Как правильно настроить «work-life balance» в-цифровую эпоху.
- Теория личностных ролей: проблема гибкости границ между ролями.
- Диагностика корпоративной культуры на-соответствие ценностям поколений сотрудников.
- Проблема «парадокса гибкости— доступности».
- Культура «навигаторства»: достоинства и-ограничения.
- Анализ типичных проблем, связанных с-нарушением баланса.

**Тренинг.** Эффективная организация рабочего дня

## Преподаватели

### НОСОВЕЦ Юлия Аркадьевна

Эксперт по межличностному взаимодействию, вопросам управленческой эффективности и управлению человеческими ресурсами, организационный психолог.

#### **Образование:**

Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии.

#### **Опыт работы:**

- Опыт работы психологом – 25 лет.
- Опыт работы в качестве корпоративного тренера с ОАО «РЖД», АК «АЛРОСА», ОАО «МЕГАФОН», ОАО «ПСБ» и др.
- Опыт проведения тренингов для различных профессиональных групп, в том числе для руководителей медицинских организаций – 17 лет.
- Разработала и проводит программы «Психология переговоров», «Эффективные продажи», «Успешный руководитель», «Публичное выступление», «Создание команды», «Тайм-менеджмент», «Управление изменениями», «Психологические аспекты в работе с претензиями», «Искусство убеждения», др.