

Syndrom vyhoření: co skutečně znamená a jak mu předcházet

Syndrom vyhoření v pracovním kontextu, jeho projevy, rizikové faktory a prevence

Syndrom vyhoření představuje důsledek chronického stresu na pracovišti, který nebyl úspěšně zvládnut. Projevuje se zejména vyčerpáním, rostoucím psychickým odstupem od práce a sníženou profesní účinností. Přednáška přibližuje mechanismy jeho vzniku, typické projevy a pracovní podmínky, které mohou riziko vyhoření zvyšovat. Pozornost je věnována také odlišení syndromu vyhoření od běžné únavy, krátkodobé stresové reakce a dalších psychických obtíží. Součástí je přehled možností prevence na úrovni jednotlivce, pracovního týmu i organizace.

CO SI ABSOLVENT ODNESE

- porozumění vzniku a průběhu syndromu vyhoření
- orientaci v jeho typických projevech a varovných signálech
- schopnost rozlišovat mezi běžnou únavou, pracovním stresem a syndromem vyhoření
- přehled pracovních a organizačních faktorů spojených s rizikem vyhoření
- orientaci v možnostech prevence na úrovni jednotlivce, týmu a organizace
- porozumění významu včasného rozpoznání dlouhodobé pracovní zátěže

PRO KOHO JE PŘEDNÁŠKA URČENA

Zaměstnanci

Vedoucí pracovníci

HR specialisté

Manažeři a členové pracovních týmů

TYP

Přednáška

ROZSAH

90-120 minut

FORMÁT

Prezenčně

Více než průzkum. Psychologická realita vaší firmy.

Národní třída 32, Palác Chicago, 110 00 Praha 1

+420 774 217 117 | david.blazek@opencentury.cz