



**Кому:**

**От: Тренера-консультанта Wilson Learning Russia  
Вячеслава Трухманова**

*Знаете ли вы, кто является убийцей эффективности и результативности работников практически в любой сфере деятельности?*

*Это профессиональное выгорание!*

*В Европе, профессиональное выгорание является причиной 50-60% потерянных рабочих дней.*

*В США 28% работников сталкиваются с высоким уровнем эмоционального выгорания.*

*В России, в общей сложности в зоне риска находятся до 70% населения. И цифры эти продолжают расти.*

**14 февраля 2018 г.**

## Программа «7 лучших рецептов от профессионального выгорания»

### Цель программы:

*Предотвратить профессиональное выгорание у ваших сотрудников. Получить мотивацию к эффективной работе и достижению своих целей.*

### Процесс:

1. Диагностика эмоционального выгорания с помощью теста К. Маслач- С. Джексон
2. Проведение тренинга с участниками.
  - a. Отработка методик и техник противодействия эмоциональному выгоранию
  - b. Индивидуальный подбор техник
  - c. Раскрытие собственного потенциала
  - d. Закрепление результатов на практике
3. Практические рекомендации и индивидуальная трехнедельная посттренинговая поддержка

### Результат:

Участники смогут:

- Получить сильнейший импульс для дальнейшей результативной работы
- Разобраться в себе, в своих истинных мотивах
- Запланировать шаги для собственного развития
- Понять свою роль на работе и в жизни
- Совместить свои обязанности в коллективе со своими жизненными ценностями и установками
- Повысить свою мотивацию к работе
- Сформулировать высокопотенциальные цели и структурировать способы их достижения
- Улучшить свое эмоциональное состояние

### **Краткое описание тренинга**

В программе тренинга отрабатываются следующие вопросы:

- Анализ эмоционального состояния через исследования симптомов, причин и этапов, профессионального выгорания
- Демотивация – выявление и противодействие
- Эмоции и мотивация. Что общего?
- Мотивация внутри нас. Техники самомотивации
- Позитивное восприятие: Навык или стиль жизни?
- Решаем головоломки своей жизни через пирамиду логических уровней
- Семь вопросов самому себе - для осознания, что мы хотим на самом деле
- Укрепление духовного потенциала
- Техники регулирования эмоций и переживаний
- Фильтры восприятия
- Цепи, которые нас держат
  - Зона комфорта
  - Сила привычки
- Обратное планирование как инструмент достижения невероятных целей
- Составление собственного плана развития через ментальные карты

Продолжительность тренинга 16 академических часов

<b>Пакет</b>	<b>Цена</b>	<b>Телефонная консультация после тренинга</b>	<b>3 персональных коучинга после тренинга</b>
Эконом	15 000 руб.	-	-
Бизнес	20 000 руб.	+	-
Премиум	30 000 руб.	+	+

*С уважением и наилучшими пожеланиями:*

*тренер-консультант Wilson Learning Russia*

*Вячеслав Трухманов*

*Тел+7(495) 788-35-15*

*info@wl-r.ru*