



# Jak odbourat pracovní apatii a zabránit vyhoření: Praktické postupy pro zvládnutí každodenních krizí, stereotypních úkolů i rozhodovací samoty

Na objednávku - Pracovní efektivita a sebemotivace

Když si toho zavčas nevšimnete, můžete o ty nejlepší přijít...

...a už jste si možná všimli varování:

Už se jim tolik nechce.  
Jejich nadšení opadlo.  
Jedou na poloviční výkon.

A tuto ztrátu energie a nadšení vidíte nejen kolem sebe, ale možná i u sebe.

Máme sice plnit plány, stíhat termíny, shánět obchody, usmívat se na zákazníky a večer se ještě postarat o rodinu... přitom ale cítíme, jak naše energie postupně vyprchává.

Vyčerpání z nekonečného "pracovního maratonu" postihuje stále více výkonných pracovníků...

... a abychom před ztrátou těch nejlepších ochránili i vaši firmu, připravili jsme pro vaše pracovníky (a vás) [speciální seminář "Jak odbourat pracovní apatii a zabránit vyhoření: Praktické postupy pro zvládnutí každodenních krizí, stereotypních úkolů i rozhodovací samoty"](#).

## Jak chránit sebe a vaše pracovníky před vyhořením

Pod vedením zkušené lektorky se dozvíte...

Koho ohrožuje pracovní vyhoření nejvíce

- Patří mezi nejvíce ohrožené profese a obory i ten váš?
- Jak jsou na tom vedoucí pracovníci, šéfové a manažeři
- Jaké jsou rizikové faktory právě v zaměstnání
- Jak se začínají projevovat příznaky (a jak je rozpoznat)
- Ve kterých životních rovinách se projevuje stres a vyhoření
- V jakém stádiu se nacházíte právě vy osobně

Jak zvládat každodenní stresory a úkoly

- Který stres je užitečný a který vás naopak ničí
- Za jakých okolností je přiměřený stres zárukou optimálního výkonu

- Jak se při stresu mění naše myšlenky, emoce a chování
- Jak bojovat s "terorem" příležitostí
- Jakých tří základních chyb se dopouštíme v souvislosti se stresem

Které náročné komunikační situace jsou zdrojem stresu

- Jaké dovednosti musím mít, abych zvládal stresové situace
- Jak zvítězit nad úzkostí a depresí
- Jaká je první pomoc v akutní stresové situaci
- Kdo (a co) jsou stresori a kdo léčitelé stresu
- Jak může asertivní chování příznivě ovlivnit stres v komunikaci

Jak překonat největší zdroje vyhoření

- Jak vybalancovat vysoké pracovní tempo
- Proč neměnit lidi kolem sebe, ale svůj přístup
- Jak ovlivnit vyhoření pomocí jednoho stylu vysvětlování
- Které tři cesty preventivně brání vyhoření lidí na vašem pracovišti

Jak s vyhořením účinně bojovat

- Jak pracovat s negativními emocemi (máme je všichni)
- Proč je důležité projevovat své pocity
- Jak pomáhá optimistický přístup a jak ho lze získat
- Jak se dopouštět sebereflexe a sebepoznání
- Jak pomůže zdravý spánek, relaxace a znalost výkonové křivky
- Kdy vám pomůže setkání s lidmi z obdobných profesí či funkcí

## Komu tento seminář nejvíce pomůže

Seminář je určen zejména pracovníkům, kteří jsou v kontaktu se zákazníky, dodavateli nebo mají zodpovědnost za další zaměstnance. Nejvíce tento seminář ocení pracovníci, kteří vykonávají práci ve vysokém tempu, jejich úkoly se opakují a musí řešit různé stresující situace.

## Má účast na semináři smysl? Co se stane, když neuděláte nic...

Pokud se nic nezmění, u dotčených pracovníků se začnou projevovat typické projevy vyhoření: Pocit zklamání, snížená činnost, hořkosti při hodnocení minulosti. Dotčený ztrácí zájem o svou práci i o osobní rozvoj, spokojí se s každodenním stereotypem, snaží se pouze přežít a "nemít problémy". Stane se emočně "oploštělým", snižuje se jeho iniciativa, začnou převažovat negativní pocity... a právě těmto důsledkům můžete účastí na tomto semináři zabránit.

## Poznáváte na sobě příznaky vyhoření?

0. fáze: Pracujete co nejlépe, přesto ale máte pocit, že požadavkům není možné dostát a vaše snaha není dostatečně ohodnocena.
1. fáze: Máte pocit, že nic nestiháte, ve vaší práci se začíná ztrácet systém.
2. fáze: Zažíváte pocity úzkosti a stresu spolu s pocitem, že musíte "něco dělat"... ale výsledkem je

spíše chaotické jednání.

3. fáze: Střídají se ve vás pocity potřeby "něco udělat" a pocity, že všechno je "stejně zbytečné" a nic se už dělat nemusí. Přítomnost druhých lidí vás dráždí, cítíte ztrátu nadšení a zájmu, převládá únava, zklamání a vyčerpání.

## Jak hodnotí lektorku absolventi dalších seminářů?

"Praktická cvičení - trénink, nejen "přednáška". Ing. Roman Zvolský

"Řešení situací, které posluchači zmíní přímo ze života." Zuzana Buroňová

"Nebyla to jen přednáška, ale šlo o aktivní přístup, zajímavě podávané." Věra Cháberová

"Paradoxní problémy kolegů, zjištění, že i ostatní mají problémy, pohled z druhé strany." P. Špirk

"Seminář byl zajímavý: Kontakt se všemi posluchači, příklady z praxe, řešení problémových situací."

Mgr. Stanislava Reithalerová

## Objednejte si tento seminář pouze pro vaše pracovníky

Pokud chcete v této oblasti zdokonalit více pracovníků najednou, tento seminář (nebo jemu podobný) můžeme uspořádat i v termínu a místě, které si určíte sami a pouze pro vaše pracovníky. (K dosažení efektivního přínosu stačí pro realizaci semináře již skupina 8 - 12 účastníků.) Zatelefonujte na 585 227 076 nebo napište na [namiru@cvc.cz](mailto:namiru@cvc.cz) a my pro vaše pracovníky připravíme nezávazný návrh vzdělávacího programu "na míru".

- Typ: [Pracovní efektivita a sebemotivace](#)
- Úroveň: [Nevyžaduje předchozí znalost tématu](#)
- Cena semináře: 2 950 Kč bez DPH

Přihlášení na seminář

Jak odbourat pracovní apatii a zabránit vyhoření:  
Praktické postupy pro zvládnutí každodenních krizí,  
stereotypních úkolů i rozhodovací samoty

[+420 585 227 076](tel:+420585227076)