

5 fází, které vedou k vyhoření.

(Podle Jerry Edelwiche a Archie Brodskyho.)

Entusiasmus: Máte elán a očekávání. Dobrovolně pracujete přesčas, práce Vás absolutně naplňuje.

Saturace: Vaše nadšení vyprchává, už jste zjistili, že ideály mají své limity. Začínáte vnímat, že máte i jiné potřeby - osobní život. Tato fáze je ideální pro vnitřní rovnováhu. Často však přechází v další fázi, směrem k vyhoření.

Frustrace: Přemýšlíte o efektivitě a smyslu práce. Opakovně se v práci setkáváte s nejrůznějšími překážkami. Možná máte konflikty se šéfem, kolegy, klienty ... Ale stále to "nějak" zvládáte.

Apatie: Máte "HH-syndrom" („HH“ z helplessness & hopelessness), pocit bezmoci a beznaděje.

Vyhoření: Jste emocionálně i pracovně na dně. Vnímáte se jen jako objekt, práce ztratila smysl.

Dá se tomu předejít.

Nabízíme Vám osvědčenou metodu, **Counselling 1:1**. Na rozdíl od koučinku na straně jedné nebo čisté psychoterapie na straně druhé Vám nabízíme tým, který má obsáhlé osobní znalosti a zkušenosti jak z korporátního prostředí, tak i v oblasti duševního zdraví. Známe oba světy, ale mluvíme Vaším jazykem.

Counselling během krátké doby výrazně sníží riziko vyhoření a odlivu klíčových lidí.

Výsledky jsou trvalé a měřitelné.

Principy a výsledky.

- Měřitelný vývoj motivace.
- Prevence vyhoření klíčových lidí.
- Zaručená důvěrnost.
- Garantujeme, že budete mluvit s graduovanými psychology, kteří zároveň prošli mnoha lety praxe v managementu velkých firem.

Proč někdy nestačí koučink, a potřebujeme counselling?

Counselling 1:1 řeší osobnost jako celek, holisticky. Konzultant má zkušenosti jak z oborů psychologie a psychoterapie, tak z korporátního světa. Svou podstatou spojuje **Counselling 1:1 dohromady psychoterapii a mentoring i koučink tak, že přináší více než jen prostý součet obou.**

re:spektrum

NA NÁRODNÍ
POLIKLINIKA

Kancelář v Poliklinice na Národní
Mgr. Klára Gajdušková, MA
Chief Counsellor

Národní 9, Praha 1. 110 00
Tel: 733 266 405
Recepce: 222 075 119

email: info@respektrum.cz
www.respektrum.cz
skype: Respektrumczech

Certifikace v oborech koučinku a psychologie & 10 a více let praxe na manažerských postech v nadnárodní společnosti

re:spektrum

Counselling 1:1

To nejlepší z mentoringu, koučinku a psychoterapie pro Vaše klíčové lidi.

Protože Vaši lidé nejsou stroje, ale korporace je někdy džungle.



Vítejte ve světě, kde psychologové mluví Vaším korporátním jazykem.

Rozumíme si.



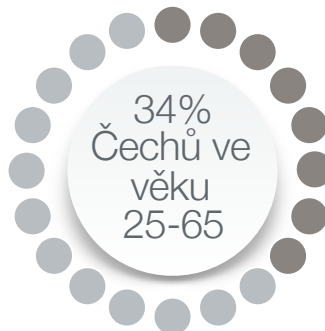
Syndrom vyhoření je reálný problém.

Třetina populace (34%) ve věku 25 - 65 let je ohrožena syndromem vyhoření.
Výzkum Psychiatrické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze publikovaný 2015.



Nenápadné příznaky.

Kdo by přikládal pozornost tomu, že se mu nechce ráno vstávat nebo po dovolené zpět do práce, že se nesoustředí, že mu jdou kolegové nebo klienti někdy pěkně na nervy?



53% manažerů a 34% populace ve věku 25-65 je ohroženo syndromem vyhoření.
A jak je to u Vás ve firmě?

Manažeréři v ohrožení.

Takže z lidí ve středním a vysokém managementu je vyhořením ohrožena více než polovina. Může to končit těžkou depresí, silnými úzkostmi a rozpadem rodiny ... Ti, kdo si mysleli, že "to prostě všechno zvládnou", končí na dně.

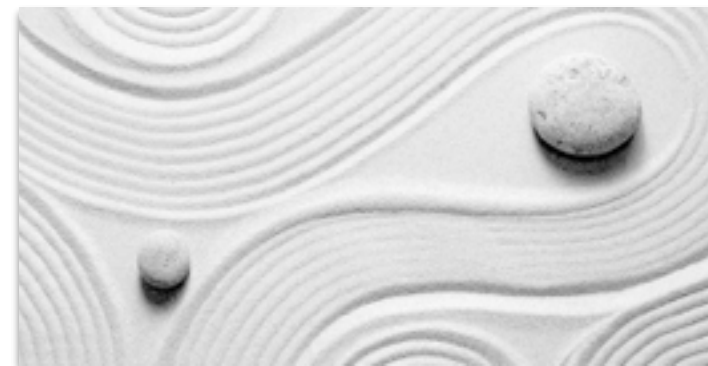
Dopady tohoto stavu jsou zásadní. Pokud syndrom vyhoření postihne lidi v rozhodujících pozicích, představuje to pro jejich firmu neúměrné provozní riziko. Oni sami i lidé kolem nich si to často uvědomí, až když je pozdě.

Co s tím firmy dělají?

- A. Nic, berou to jako součást práce a života.
- B. Občas najmou kouče.
- C. Hledají jiné důvody, proč ten či onen už není tak výkonný, jako dřív.

Co s tím dělají manažeréři

Trápí se. Hledají sami sebe. "Řeší" to alkoholem, léky, hledají rozptýlení v mimomaželských vztazích... Nebo prostě jen čekají, až to přejde. Ale ono to samo nikdy nepřejde.



Blesk z čistého nebe? Nikoli.

Pět fází, které vedou k vyhoření popsali už v roce 1980 američtí psychologové Jerry Edelmich a Archie Brodsky.

Vyhoření nikoho nepřepadne ze dne na den. Vyhoření je poslední z pěti fází dlouhého procesu, který může trvat měsíce, ale také roky.

Velkou roli v něm hraje stres, špatné nastavení priorit, špatně nastavené nebo neexistující mechanismy "dobíjení baterií". A k tomu přičtete, že každý člověk je jiný...