



Jak długo można działać na rezerwie?

Jak rozpoznać przeciążenie i ryzyko wypalenia, zanim koszt stanie się zbyt wysoki

Piotr Karabela • psycholog • ponad 20 lat doświadczenia HR • 18 lat w ING, m.in. HR Business Partner i Product Owner

DLA KOGO

Dla pracowników, specjalistów, zespołów i menedżerów pracujących pod presją. Spotkanie jest edukacyjne i profilaktyczne — bez diagnozowania uczestników i bez obowiązku publicznego dzielenia się doświadczeniami.

PO SPOTKANIU UCZESTNIK

- odróżni zmęczenie, przeciążenie, wypalenie i inne możliwe wyjaśnienia;
- zobaczy własny bilans wymagań i zasobów;
- rozpozna wpływ na trzech poziomach: ja, rola i relacje, system;
- przeciwiczy rozmowę: fakt – koszt – potrzeba – ustalenie;
- wybierze jeden realny krok i termin działania na 7 dni.

CO JEST W PAKIECIE

30 min przygotowania z HR • dopasowane przykłady • webinar • PDF dla uczestników: Mapa kosztu i wpływu + plan na 7 dni • krótka ewaluacja • 30 min omówienia z HR w ciągu 7 dni

WARIANT 60 MIN

48-50 min treści i ćwiczenia + 10-12 min anonimowych pytań.

WARIANT 90 MIN

65-70 min treści + więcej pracy z Mapą kosztu i wpływu + 15-20 min pytań.

BEZPIECZNE ZASADY

Udział dobrowolny • kamery niewymagane • pytania anonimowe • brak przekazywania prowadzącemu listy uczestników • brak późniejszego marketingu do pracowników • nagranie, jeśli uzgodnione, obejmuje część wykładową bez Q&A.

DALSZY KROK DLA LIDERÓW

Warsztat: jak zauważać przeciążenie w zespole i reagować bez diagnozowania.

Zapytaj o termin i koszt

Podaj liczbę osób, rozważany termin i formę: online lub stacjonarnie.

piotr@galinipsyche.pl • 501 238 133

galinipsyche.pl/firmy