

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ

«Профессиональное выгорание. Что делать?»

- теоретическая модель синдрома выгорания;
- факторы стрессов и их влияния на деятельность ППО и актива;
- механизмы развития профессионального и эмоционального выгорания;
- способы профилактики стрессовых ситуаций в деятельности профсоюзного активиста;
- методы профилактики профессионального выгорания;
- модели поведения «Антистресс» и «Антивыгорание».

«Умение договариваться и презентовать себя»:

- конструктивное изменение личностных стратегий общения и поведения с собеседником;
- самопрезентация, нахождение индивидуального стиля выступления;
- установление контакта с группой.

«Мотивация как внутренний и внешний ресурс личности»:

- формирование общей модели построения конструктивного взаимодействия с работниками/сотрудниками для реализации общих организационных целей при нахождении наиболее эффективных способов их мотивации и опоре на внутренний ресурс;
- формирование мотивационной среды личности;
- овладение способами и методами активизации внешних и внутренних мотивов личности.

«Выстраивание взаимодействия с конфликтными типами личности. Манипуляции и техники антиманипулирования»:

- формирование умения выстраивать взаимодействие с различными типами личности, включая типологию манипуляторов и конфликтующих личностей.

«Психологическая разгрузка: снижение влияние стрессового воздействия, техники работы с эмоциональным напряжением»:

- формирование общих навыков индивидуальных способов снятия стрессового напряжения.

«Конфликты в межличностных и профессиональных отношениях. Стратегии их разрешения»:

- применения различных стратегий и способов решения конфликтных ситуаций

«Управление группой и активизация личностных лидерских/руководящих ресурсов»:

- умение управлять групповой динамикой, эффективно использовать личностные и групповые ресурсы.

«Нахождение и раскрытие внутренних ресурсов»:

- нестандартная психологическая работа по нахождению и осознанию своих ресурсов; работа с личностными ресурсами, применение их в социальной и профессиональной сфере.