

Tréning ajánló

MUNKAHELYI KIÉGÉS MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE VÁLLALATI KÖRNYEZETBEN

Interreg
CENTRAL EUROPE

Co-funded by
the European Union

BURNOUT PREVENT

Mi történik a tréningen?

A vezetőkből és munkavállalókból álló tréning résztvevőket egy képzett mentálhigiénés szakember segítségével, hat modulon keresztül vezetjük végig a munkahelyi kiégés problémakörén. A képzés célja a kiégéssel kapcsolatos ismeretek bővítése, valamint gyakorlati tanácsok és eszközök nyújtása a munkahelyi pszicho-szociális kockázatok megelőzése érdekében.

Formátum

1 x 6 óra, a vállalattal közösen meghatározott időpontban (igény esetén 2x3 órában is megvalósítható)
Online vagy offline formában. Létszám: min. 12 fő, max. 20 fő

Megvalósítás

INHOUSE – vállalatra szabva, vállalathoz kitelepülve, vagy
KOLLEKTÍV – több vállalattól érkező vezetők és munkavállalók közös tréningje

Időpont

INHOUSE esetén: 2025. szeptember – november folyamán, előre egyeztetett időpontban rugalmasan

KOLLEKTÍV esetén: · offline: 1 x 6 órás tréning (október 2, csütörtök, 10:00 - 16:00), vagy
· online: 2 x 3 óra tréning (november 7 és 14, péntek, 10:00 - 13:00)

Képzési tematika

MODUL 1: Munkahelyi kiégés
MODUL 2: Pszicho-szociális kockázatok a munkahelyen
MODUL 3: Stressz – hogyan működik, és hogyan küzdünk meg vele
MODUL 4: Kommunikáció és kapcsolatok, napi gyakorlatok
MODUL 5: Kiégésmérő teszt – a problémafelismeréstől a közös cselekvésig
MODUL 6: Mit viszek magammal?

Online Infonap

2025. szeptember 11. 14: 00 óra

Regisztráció:

A tréning ingyenes, de regisztrációhoz kötött.
[Regisztráljon itt!](#)

Jelentkezési határidő 2025. szeptember 10.



A tréning anyaga az Interreg CENTRAL EUROPE Burnout Prevent projekt keretében került kidolgozásra. Szakmai megvalósító partnerek a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) és a Semmelweis Egyetem szakértői. A tréningeket a témában nagy tapasztalattal rendelkező mentálhigiénés tréner szakemberek tartják. A Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara (BKIK) partnerségével zajló Burnout Prevent projekt az Európai Unió és a Magyar Állam társfinanszírozásával, az Interreg Central Europe Programme keretében, 7 európai ország 12 szervezetének együttműködésével valósul meg.

Bővebb információ [a projektről](#).



BUDAPEST CHAMBER
OF COMMERCE
AND INDUSTRY

