

Tréning ajánló

MUNKAHELYI KIÉGÉS MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE VÁLLALATI KÖRNYEZETBEN

Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union

Mi történik a tréningen?

BURNOUT PREVENT

A vezetőkből és munkavállalókból álló tréning résztvevőket egy mentálhigiénés szakember hat modulon keresztül vezeti végig a munkahelyi kiégés problémakörén. A 7 órás tréning célja a kiégéssel kapcsolatos ismeretek bővítése, valamint gyakorlati tanácsok és eszközök nyújtása a munkahelyi pszichoszociális kockázatok megelőzése érdekében.

Formátum

1 x 7 óra, vállalattal közösen meghatározott időpontban (2x3 órában is megvalósítható)
Létszám: min. 15 fő, max. 20 fő

Megvalósítás

INHOUSE – vállalatra szabva, kitelepülve, menedzserek és munkavállalók közös tréningje

Időpont

2026 tavasz folyamán előre egyeztetett időpontban rugalmasan

Képzési tematika

7 ÓRÁS TRÉNING

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?

Regisztráció:

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

Jelentkezési határidő 2026. január 30.



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

