



Järelvaadav: Läbipõlemise vältimise ABC

18.02.2020

Veebiseminar

Kestus: 105 minutit

Veebiseminaril räägime sellest, kuidas ise mitte läbi põleda ja, kuidas märgata ja toetada kolleege, et vältida nende läbipõlemist.

Räägime **töökorraldusest** ja **töösuhetest**, mis võivad kas soodustada või ennetada läbipõlemist:

- Inimsuhete juhtimisega seotud tööle iseloomuliku stressi ja läbipõlemise põhjused, tunnused ja eripärad
- Tööstressi ja läbipõlemise märkide märkamine, mis on tinginud keerulistest töösuhetest või sobimatust töökorraldusest
- Kuidas saame oma **vaimset tervist** töökurnatuse, - tülpimuse ja tööväsimuse korral **taastada, hoida ja kaitsta?**
- Kust ja kellelt veel **abi saada** – organisatsioonis ja väljapoolt oma organisatsiooni?

Lisaks räägime sellest, kuidas juhina toetada kolleege, et nemad läbi ei põleks. Juht kui töösuhete vahenda ja hõlbustaja rollis:

- Töökorraldusest ja töösuhetest tingitud ohud inimeste tööväimele ja vaimsele tervisele
- **Hooliv nõudlikkus** ja **toetav märkamine** keeruliseks muutunud töösuhete ja võimatusena tajutud nõudmiste korral. Vastutustundetuse, ebaviisakuste ja konflikti eristamine töökiusust.
- Üldinimlikke väärtusi ja **elutervet** uudishimu toetava **tööõhkkonna** loomisest ja hoidmisest
- Mida teha, et **töösuhed** jääksid **mõistlikuks**, mõistvaks ja heauskseks ning ei põletaks läbi?

Veebiseminari viib läbi **töö- ja tervisepsühholoog ning coach Taimi Elenurm**.

Lisainfo veebiseminari kohta saab küsida kirjutades liina.aru@aripaev.ee.

Veebiseminari saate vaadata pärast arve tasumist. Kui tasute internetipangas või krediitkaardimaksega, tekib veebiseminari vaatamise õigus mõne minuti jooksul. Arvega tasudes tekib veebiseminari vaatamise õigus järgmise tööpäeva hommikuks. Veebiseminari vaatamise õiguse saate osta ka oma kolleegidele. Muutke selleks allpoololeval tellimisvormil vaatajate arvu. Pärast ostu kinnitamist saadame Teie e-maili aadressile juhendi, kuidas määrata kolleegidele vaatamisõigused Äripäeva konto lehel <https://login.aripaev.ee>.

LISAINFO

Osalemise tingimused

Palume teatada mitteosalemisest kirjalikult vähemalt 10 tööpäeva enne ürituse toimumist aadressil registreerimine@aripaev.ee. Sellisel juhul tagastame laekunud osalustasu või tühistame veel tasumata arve.

Kui teatate mitteosalemisest 5-9 tööpäeva enne konverentsi toimumist tagastame 50% tasutud maksumusest. Kui teatate mitteosalemisest hiljem või unustate teatada, osalustasu ei tagastata.

Korraldaja võib üritusel teha pilte, videoid ja helisalvestisi ning jagada neid nii osalejatega kui ka avalikes meediakanalites, samuti kasutada samaste ürituste turundamiseks.

Täpsemat teavet andmete kasutamise kohta leiab Äripäeva [Privaatsustingimustest](#).

Reklaam

Kui soovite tutvustada oma ettevõtet konverentsil, siis võtke ühendust sponsor@aripaev.ee või 667 0105.