BURNOUT MANAGEMENT
We keep you balanced!

OFERTA SERVICII CORPORATE BURNOUT MANAGEMENT

www.burnouthub.ro

Preambul

„Relatiile bune ne asigura o viata sanatoasa si fericita”
spune **Robert Waldinger**, psihiatru, profesor de psihiatrie la Harvard, cercetator si coordonator al celui mai indelungat studiu asupra aspectelor care ne ofera o viata buna.

Acest studiu s-a desfasurat pe durata a **75 de ani** (incepand din anul 1938), a avut peste **700 de participanti** care au fost urmariti de-a lungul vietii, pe toate aspectele sale. La fiecare doi ani au fost intevievati referitor la calitatea vietii, incluzand aspecte ce tineau de calitatea relatiilor de prietenie, familie si de cuplu, satisfactia profesionala si activitatile sociale, iar la fiecare cinci ani au trecut prin investigatii medicale cat mai complete, incluzand analize de sange si urina, ecocardiograme etc.

Rezultatele acestui studiu sunt asemanatoare altor studii mai putin extinse si ne aduc raspunsuri complexe referitoare la calitatea vietii, la longevitate si la factorii cei mai importanti in mentinerea sanatatii si a fericirii.

Ne putem astepta ca mostenirea genetica sau o alimentatie foarte sanatoasa sa primeze ca importanta, insa **observatiile cercetatorilor din cadrul acestui studiu se indreapta catre calitatea relatiilor ca fiind baza unei vieti sanatoase**. Evident, genele sunt importante, o alimentatie sanatoasa si echilibrata este si ea importanta, insa **bucuria data de relatiile sociale zilnice este cea care sustine organismul o perioada cat mai indelungata, influentandu-ne puternic sanatatea**.

Prezentare proiect

Contextul pandemiei ne-a afectat pe toti, la un nivel sau altul. Fie la nivel socio-psiho-emotional, toate dificultatile ultimului an producandu-ne stres prelungit, cu frecvente efecte medicale, fie fizic prin infectarea cu virusul covid19, fie la nivel profesional. Comunitatile locale au pierdut prin nivelul ridicat al afectarii mediului profesional, prin scaderea cererii produselor si serviciilor producatorilor mici, profesionistilor si companiilor care activeaza local.

In societatea moderna, **stresul prelungit sau chiar cronic a fost stabilit ca factorul principal al declansarii de diverse tulburari psiho-emotionale si psihosomatice**, cum ar fi sindromul de burnout, depresia, anxietatea, slabirea sistemului imunitar, cauzeaza stari de ingrijorare, agitatie, nervozitate, anxietate, tulburari alimentare si/sau de somn, tulburari digestive, cardiace si ale circulatiei sanguine, pana la afectiuni oncologice.
Evident, **asemenea tulburari produc o scadere a performantei, o incapacitate ocupationala temporara sau definitiva, putand ameninta chiar viata individului**.

Ne dorim sa venim in sprijinul mediului corporate, prin consultanta in managementul, planificarea si stabilirea unor strategii specifice resurselor umane, **cu scopul reactivarii energiei si a resurselor grupurilor de munca, a gestionarii efectelor negative ale pandemiei la nivelul interactiunii dintre angajati si a reluarii unui nivel optim de comunicare si armonizare ale fiecaruia cu restul grupului**.

Beneficii pentru companie:

- angajati mai implicati, mai proactivi;
- mediu de munca mai relaxat si mai atractiv;
- echipe coagulate, colegi deschisi spre colaborare;
- angajati mai motivati si mai productivi;
- creativitate in rezolvarea de probleme.

Prezentare proiect

Performanta ocupationala este rezultatul interactiunii dinamice dintre persoana, mediu si ocupatie – cand una se schimba, tot restul este afectat, iar performanta este modificata.

Echipa noastra are o abordare holistica asupra sanatatii mentale,
de aceea gandim preventia stresului din directii cat mai variate.

Teme principale propuse:

- Relaţia minte-corp, restructurarea cognitiva pentru reducerea focusarii pe ganduri negative
- Tipare neuronale, condiţionare asupra gandirii şi comportamentului
- Statisticile stresului si ale burnoutului
- Noutati in cercetarea privind stresul si burnoutul, in contextul pandemiei covid19
- Preventia si gestionarea stresului, prin dezvoltarea resurselor adaptative
- Recomandari practice in gestionarea echilibrului in programul zilnic
- Nutriţie sanatoasa, context de viata echilibrat
- Modalitati de reactivare a resurselor mentale si de conservare a energiei
- Tehnici de relaxare rapida la locul de munca si de reducere a stresului
- Work from home: provocările individuale și organizaționale legate de munca de acasă
- gestionarea conflictelor, dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă și a empatiei

Modele interventie

Seria **PAUZA MARE**

Atelierele se desfasoara in Companie, se adreseaza echipelor de lucru (maxim 7 participanti), au o durata de 20 de minute si au ca scop preventia stresului si energizarea participantilor, prin trei tipuri de activitati:

- ZEN ENERGY: tehnici de relaxare si mindfulness, pentru activarea resurselor mentale si eliminarea stresului
- PLAY ENERGY: descarcarea stresului si activarea energiei de munca prin tehnici de actorie si joc de rol
- ARTS ENERGY: activarea creativitatii si inlaturarea blocajelor mentale, folosind diferite tipuri de expresie artistica

Seria **ATELIERELE de SANATATE**

Are loc in diverse locatii inedite - fabricile micilor producatori locali, gospodarii din marginimea Sibiului, Complexul Muzeal Astra etc - unde participantii vor degusta produse de calitate, se vor deconecta si vor intari realtionarea si colaborarea in echipa de munca. Prin aceasta serie de evnimente le oferim participantilor ocazia de a afla mai multe informatii despre

- produsele alimentare sanatoase,
- nutritie echilibrata,
- influenta alimentatiei asupra creierului si asupra capacitatii mentale, relatia dintre auto-ingrijire (nevoi corporale, relationale, ocupationale), activitati de relaxare si a fi productiv.

Modele interventie

Seria **ATELIERE de WELLNESS prin ARTA**

Are loc in companie sau in atelierele unor artisti locali, unde le oferim participantilor diverse modalitati de utilizare a tehnicilor artistice pentru a se elibera de stres, pentru a comunica mai bine si a se conecta intr-un mod mai autentic la propria persoana si la cei din jur. Tipurile de arta utilizate vor fi pictura, modelajul in lut, dansul (ritm, miscare), muzica si actoria.

A. Modulele de pictura si modelaj in lut

Le vor oferi participantilor ocazia de a simboliza in plan exterior diferite continuturi ale inconstientului, **mainile transmitand, prin intermediul culorilor si al lutului, stari sufletesti, emotii, situatii mai vechi sau mai noi.**

- La inceputul fiecarei sedinte se vor propune teme introspective, care vor ghida participantii in explorarea interioara.
- Odata transpuse in picturi sau obiecte modelate in lut, reusim sa intram in contact cu noi insine, sa ne observam continuturile intrapsihice, sa le analizam si sa le transformam asa cum ne este necesar pentru a obtine o armonie interioara.
- Fiecare sesiune se va incheia cu o analiza psihologica a simbolisticii obiectelor modelate, care va sprijini gasirea sensului exprimat in lucrari.

Modele interventie

B. Modulele de ritm si percutie

Ritmul este prezent peste tot in natura, ne inconjoara şi reprezinta una dintre modalitaţile de manifestare şi relaţionare cu exteriorul. Ritmul nostru interior este unic, aşa cum noi suntem unici. Aceste module le ofera participantilor ocazia

- de a-si descoperi ritmul interior,
- de a-l exprima cu incredere şi
- de a invaţa cum sa il armonizeze cu ritmurile celorlalţi, gasindu-si locul şi manifestandu-se in relaţiile cu cei din jur.

in acelaşi timp, vor descoperi

- cum li se schimba ritmul interior in funcţie de ganduri şi trairi emoţionale puternice, negative sau pozitive,
- cum pot descarca emoţii puternice prin ritm şi mişcare.

C. Modulele de actorie

Prin tehnicile de actorie, urmarim:

- Stabilirea/restabilirea (dupa caz), menţinerea şi imbogaţirea raporturilor individului in globalitatea sa cu el insusi, cu ceilalti colegi din proximitate, cu organizatia
- Dezvoltarea comunicarii, a creativitatii si a exprimarii atat in raport cu propria persoana, cat si in raport cu echipa.
- Colaborarea armonioasa si echilibrata dintre membrii echipei.

Modele interventie

Seria **BUSINESS EMPLOYES ENERGY REFRESHMENT**

Are loc in diverse locatii partenere din Sibiu si imprejurimi, unde le oferim participantilor informatii legate de

- modul in care mintea si corpul functioneaza in contextul stresului, statistici, noutati in contextul pandemiei de covid19
- tipare neuronale, condiţionare asupra gândirii şi comportamentului,
- prevenţia şi gestionarea stresului, prin dezvoltarea resurselor adaptative
- modalitati de reactivare a resurselor mentale si de conservare a energiei.

In plus, participantii se vor bucura de timpul de calitate petrecut impreuna cu colegii, degustand produse delicioase (food fest, bere artizanala, vinuri de colectie), in ambianta relaxanta selectata.

Se vor putea deconecta de la grijile cotidiene, sa elimine stresul acumulat, sa descopere cat de usor este sa isi regaseasca starea de relaxare fizica si psihica, obtinand in acelasi timp starea de revigorare si odihna pe care o au dupa un somn odihnitor.

Se vor simti mai energici si activi, mai calmi si deschisi in socializare si se vor concentra cu mai mare usurinta pe activitatile de munca.

E un alt concept de team-building, mai complex, mai original.

Prezentare partener

Burnout Management oferă fiecărei companii servicii specializate, cu scopul preventiei, depistarii si depasirii epuizarii ocupationale (stres si burnout), pentru a îmbunătăți calitatea muncii angajaților și a le crește performanța profesională, adaptate la specificul tipului de factori stresori observați în urma testării, la un inalt nivel de profesionalism si confidentailitate.

Serviciile noatre includ programe de preventie a stresului si a epuizarii profesionale (burnout), testare si diagnoza organizationala in ceea ce priveste nivelul de stres, burnout, depresie si anxietate in randul angajatilor, focus grupuri, grupuri de discutii si sprijin pentru angajati, consiliere psihologică, cursuri si traininguri adaptate nevoilor companiei.

Oana Vasiu este psiholog clinician atestat de Colegiul Psihologilor din România specializată în consiliere şi psihoterapie analitică, în tehnici de psihoterapie cognitiv-comportamentală și de psihotraumatologie, precum și în psihoterapie prin joc de rol, supervizor autorizat. Ea lucrează de peste 15 ani în cabinetul său din Sibiu, în același timp organizând aproximativ 30 de workshopuri pe teme de autocunoaștere, dezvoltare personală, parenting și gestionarea tulburărilor emoționale si de stres.

Lia Bologa, lector univ. doctor in psihologie, psiholog atestat in domeniile: psihologia muncii si organizationala, psihologie clinica, specializata in tehnici de Neuro-Programare Lingvistica (NLP).

Arpad Urszuly este medic coordonator – Educatie / Training/ Dezvoltare, implementare si coordonare programe de preventie si educatie medicala, cu o vechime de 10 ani, formator/terapeut, cursuri terapii alternative (peste 10 ani), preparator/asistent universitar – ULBS (6 ani) si instructor arte martiale si tir cu arcul.

Răzvan Biriş este manager și co-acționar în cadrul Burnout Management, specialist certificat in activitatea de coaching in urmatoarele domenii: life coaching, career coaching, business coaching, executive coaching, team coaching, sport coaching. Are o experienta de peste 15 ani in mass-media, publicitate si energie, urmată de o carieră de 8 ani în management medical, lucrând activ cu top companii multinaționale pe piața din România.

Prezentare partener

Echipa extinsa cuprinde peste 30 de colaboratori – specialisti in psihologie, coaching, training, nutritie, servicii de fitness, kinetoterapie, yoga & mindfulness, furnizori din domeniu (Know Cluj, ULBS etc) Astfel putem interveni eficient si profesionist cu programe dedicate in functie de rezultatele testarii, indiferent de magnitudinea companiei sau provocarile aparute.

Toţi avem nevoie de echilibru în viaţă, între domeniul profesional şi cel personal, să putem munci cu pasiune, evoluând în carieră, dar ca parte dintr-o viaţă sănătoasă, satisfăcătoare, alături de prieteni şi familie, bucurându-ne şi de timpul liber.

Pentru a oferi si locul necesar acestor activitati, din mai 2022 **Burnout Management** si-a extins serviciile prin deschiderea **Centrului Evolve**, spatiul dedicat grupurilor de formare, terapie, psihoeducatie, interventie specifica, cursurilor de diverse specializari, de la parenting si psihoeducatie adolescenti, programe de nutritie si kinetoterapie-postura la prim ajutor atat pentru corporate cat si pentru publicul larg.









