

Координаційна зустріч з протидії вигоранню та посилення організаційної спроможності Департаменту моніторингу дотримання прав громадян, які постраждали внаслідок збройної агресії проти України

Мета заходу:

Посилення організаційної спроможності Департаменту, обговорення та оцінка прогресу за проектом, превенція професійного вигорання, сприяння запровадженню практик протидії професійному вигоранню. Надання працівникам Департаменту необхідних знань, навичок та стратегій для ефективного протистояння вигоранню, забезпечення підтримки психологічного та емоційного благополуччя, а також зміцнення робочого колективу.

Орієнтовні дати:

Тривалість тренінгу - три дні.

Орієнтовні дати проведення - проміжок 14-16.09.2023

Місце проведення:

Не визначено, орієнтовно Закарпатська область.

Кількість учасників:

до 25 учасників (17 - співробітники Офісу Омбудсмена, 4 - представники ССС, 2 - модератора, 2 - представника УВКБ ООН).

Структура тренінгу:

День 0

- Заїзд
- Вечеря

День 1: Розуміння вигорання та його контексту у воєнних умовах

- Визначення вигорання та його вплив на робочу ефективність та психологічне здоров'я.
- Основні фактори, що спричиняють вигорання в контексті воєнних умов.
- Самопізнання через рефлексію та самооцінку для виявлення особистих факторів, що можуть сприяти вигоранню.
- Інтерактивні заходи з тимблдіingu.

День 2: Стратегії протидії вигоранню в умовах війни

- Практичний тест: Виявлення ознак вигорання у себе та інших і вчасне реагування на них.
- Стратегії та практики для зменшення стресу та попередження вигорання.
- Практичні вправи для відновлення енергії та відпочинку.

День 3: Зміцнення робочого колективу (виїзд)

- Вивчення ефективних методів комунікації та спілкування у воєнних умовах, зосередження на позитивній та конструктивній взаємодії.

- Здорові робочі звички та планування робочого часу.
- Розробка стратегій для підтримки робочої ефективності та виконання поставлених завдань навіть у непростих умовах.

Загальна структура:

Тривалість тренінгу: 3 дні.

Загальна тривалість кожного дня: 6 годин (включаючи перерви).

В перший або другий день учасникам має бути запропоновано проведення активності для тимблдіingu.