NEWSLETTER DUBEN 2024/4

PORAZIT SYNDROM VYHOŘENÍ? POMOCÍ SEBEHODNOCENÍ!

PŘEVEZMĚTE KONTROLU NAD SVÝM WELL-BEINGEM POMOCÍ NAŠEHO NÁSTROJE PRO SEBEHODNOCENÍ

Beat Burnout

Objevte **Beat Burnout Self-Assessment Test**, praktický a výkonný nástroj navržený tak, aby pomohl jednotlivcům pracujícím na dálku nebo v hybridním pracovním prostředí. Tento test nabízí komplexní pohled na vaši rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem a upozorňuje na potenciální výzvy a oblasti, na které je třeba se ve vašem životě zaměřit.

>>>VYZKOUŠEJTE SI TAKÉ SELF-ASSESSMENT TEST

Test je k dispozici ve švédštině, řečtině, češtině, španělštině, italštině, polštině a němčině.

Pokud máte nějaké dotazy nebo obavy ohledně sebehodnotícího testu, neváhejte nás kontaktovat na all@beatburnout.eu

DIMENZE BEAT BURNOUT TESTU SEBEHODNOCENÍ

Beat Burnout Self-Assessment Test poskytuje komplexní průzkum pěti různých dimenzí, které jsou klíčové pro udržení duševní pohody a pro prevenci syndromu vyhoření, se zaměřením na ženy pracující na dálku:

1. Sociální dimenze: Zaměřuje se na podporu pozitivních vztahů, mechanismů zpětné vazby a podpůrného prostředí vedoucího ke spolupráci a rozvoji.
2. Osobní dimenze: Upřednostňuje sebeuvědomění, vnitřní motivaci a postupy péče o sebe sama, a řeší tak pocity osamělosti, izolace a pomáhá udržovat zdravou rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem.
3. Kulturní dimenze: Zkoumá komunikaci v rámci týmu, organizační kulturu, úroveň důvěry na pracovišti a podporu ze strany vedení s cílem napomoci tvorbě pozitivní pracovní kultury a předcházení syndromu vyhoření.
4. Plánovací dimenze: Vylepšuje dovednosti v řízení času, rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem a strukturu pracovního dne při práci na dálku pro optimalizaci pracovních postupů a produktivity.
5. Praktická dimenze: Zajišťuje dostatečné technické vybavení, ergonomické nastavení prostoru a vyvážení pracovní zátěže s pracovní neschopností nebo pečovatelskými povinnostmi pro pohodlnou a produktivní práci na dálku.

TEST SEBEHODNOCENÍ BEAT BURNOUT

Na základě našeho rozsáhlého výzkumu zahrnujícího 283 žen v osmi evropských zemích poskytuje Beat Burnout Self-Assessment Test pohled na zkušenosti vzdálených pracovníků a pracovnic. Dokončením tohoto hodnocení získáte cenné poznatky ze své vlastní perspektivy, které vám umožní identifikovat oblasti, kde je potřeba podpořit, a podniknout proaktivní kroky ke zlepšení své vlastní pohody.

Jako zaměstnavateli vám tento nástroj také nabízí cennou příležitost získat vhled do pohledu vašich zaměstnanců. Povzbuzením členů svého týmu, aby provedli sebehodnocení skrze BB Self-assessment test, můžete lépe porozumět překážkám, kterým čelí, a jejichh obavám, a vytvořit tak podpůrné pracovní prostředí, které podporuje zdraví a produktivitu vašich zaměstnanců.

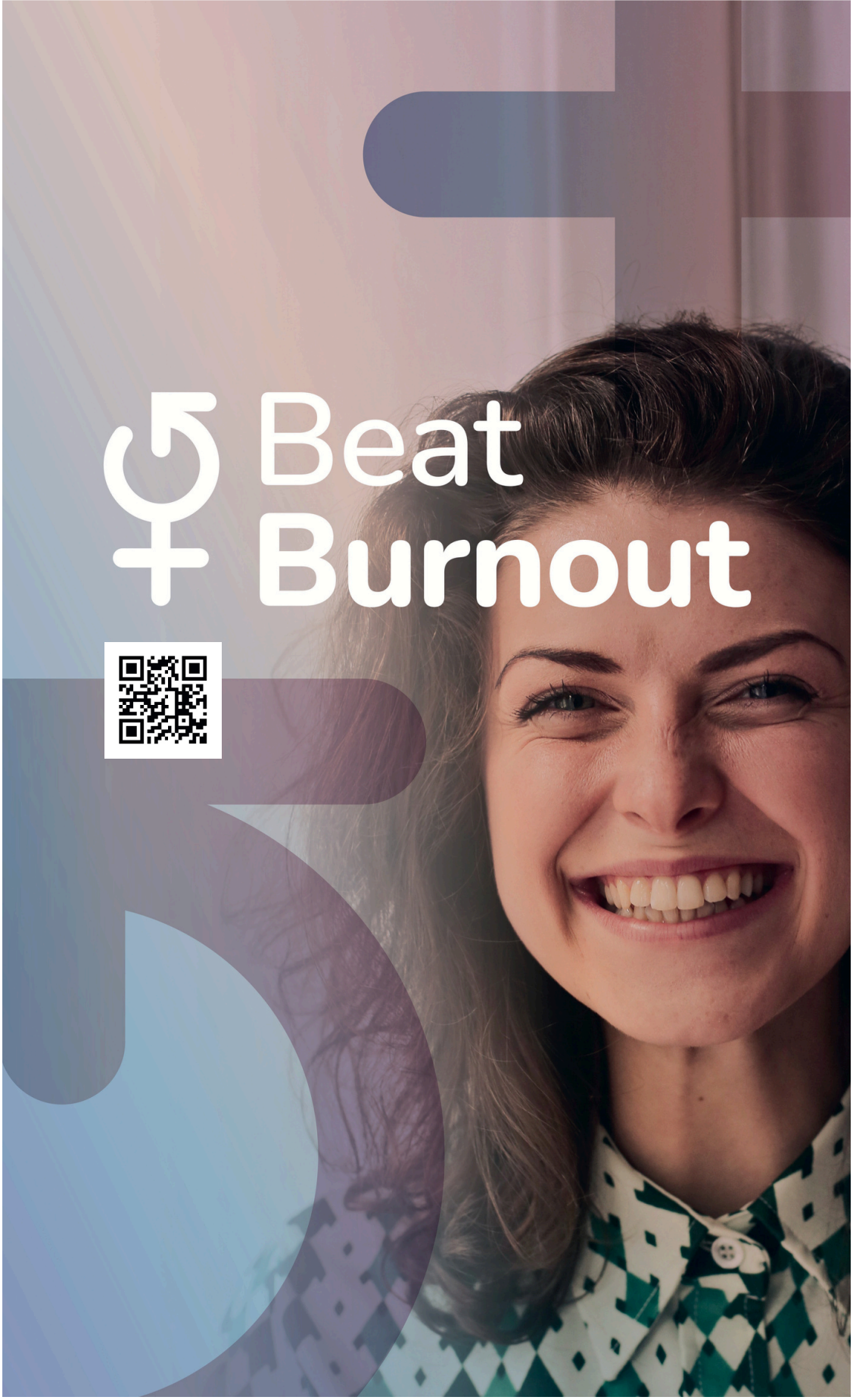
Test obsahuje 45 výroků a jeho vyplnění obvykle trvá asi 10–15 minut.

CO BUDE DÁL?

- ***Kontrolní seznam pro manažery a týmové lídry: navržený tak, aby pomohl manažerům posoudit pohodu zaměstnanců a vliv stylů vedení.***
- ***Školení pro školitele: zde budou představeny přístupy tzv. blended-learning a převrácené třídy (flipped-classroom) a také nové emocionální potřeby manažerů a koučů s cílem zlepšit jejich profesní rozvoj.***
- ***Mezinárodní online závěrečná akce: ke sdílení poznatků z kurzu a vytvoření mezinárodní sítě lídrů/manažerů/HR manažerů napříč Evropou, kteří podporují důležitost duševní pohody v práci.***

Zapojte se! Kontaktujte nás na all@beatburnout.eu a zapojte se do našich aktivit nebo zjistěte více o podpoře projektu Beat Burnout.

POKUD SE CHCETE ZAPOJIT DO PROJEKTU BB A MÍT AKTUÁLNÍ INFORMACE O DALŠÍCH AKTIVITÁCH, NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY: BEATBURNOUT.EU



Co-funded by
the European Union

Podpora Evropské komise pro výrobu této publikace nepředstavuje schválení obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže nést odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.