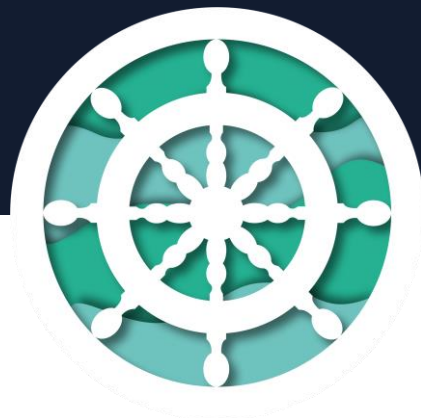


Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie menedżerskie



Maj 2023



MENEDŻER I MASKA... TLENOWA

Jako menedżer dbasz o wiele istotnych spraw. Przeprowadzasz rozmowy rozwojowe, udzielasz informacji zwrotnych, dbasz o to, by Twój zespół był zmotywowany, rozwiązujesz konflikty i pilnujesz realizacji istotnych celów. Kiedy Twój pracownik ma problem, słuchasz go, wspierasz, myślisz o możliwych rozwiązaniach. Twoja uwaga jest skupiona na innych... **Czy pamiętasz o tym, żeby zadbać o siebie?**

CHCESZ DBAĆ O INNYCH? NAJPIERW ZADBAJ O SIEBIE!

Pierwsza zasada bezpieczeństwa w samolocie brzmi: w przypadku spadku ciśnienia **maskę tlenową najpierw zakładamy sobie**. Dopiero w następnej kolejności próbujemy pomóc innym. Dlaczego? Jeśli stracisz przytomność, nie pomożesz już nikomu.

Przyjrzyj się sobie...

Jakie sygnały powinny zwrócić Twoją uwagę?

- Problemy ze snem
- Przytłoczenie liczbą zadań i obowiązków
- Działanie mniej efektywne niż kiedyś
- Łatwe wpadanie w irytację
- Ciągłe zmęczenie
- Trudności w zmotywowaniu się do działania
- Frustracja i niechęć
- Poczucie natłoku myśli
- Unikanie rozmów z konkretnymi współpracownikami/podwładnymi
- Trudność w złapaniu dystansu
- Zmiany w dotychczasowym trybie życia
- Poczucie, że tak naprawdę nigdy nie odpoczywasz

Te sygnały dają znać, że **już czas** zająć się sobą!



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

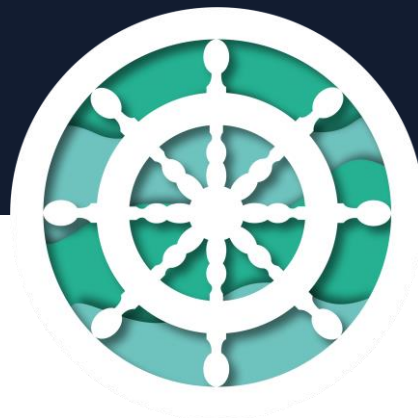
WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.

Więcej inspiracji dla menedżerów
w naszym portalu:

www.myeap24.pl

Zaloguj się > BAZA WIEDZY
> MANAGER



Maj 2023

Co zrobić, jeśli zauważysz je u siebie?

1. Zadbaj o podstawy: **sen, regularne posiłki, picie wody i aktywność fizyczna**. Jakie najmniejsze zmiany możesz wprowadzić, żeby o te podstawy zadbać?
2. Pamiętaj o **regularnych przerwach i odpoczynku**. Może kiedyś robiłeś/-aś coś dobrego dla siebie, na co ostatnio nie miałeś/-aś czasu?
3. Zastosuj **metodę STOP**, czyli:
 - a) Zatrzymaj się.
 - b) Świadomie weź wdech, następnie wydech. I znowu – wdech i wydech.
 - c) Czas na obserwację. Co pojawia się w Twoich myślach? Co czujesz w ciele? Jakie emocje rozpoznajesz?
 - d) Pójdź dalej. Możesz wrócić do tego, co robiłeś/-aś wcześniej albo zająć się czymś innym. Zyskałeś/-aś świadomość tego, co się z Tobą dzieje. Czego potrzebujesz w tej sytuacji? Jak możesz sobie pomóc?
4. Pamiętaj, że więcej zdziałaś **samowspółczuciem** niż samoobwinianiem.
5. Porozmawiaj ze specjalistą EAP24.

Pamiętaj, że w ramach Programu EAP24 możesz korzystać ze wsparcia menedżerskiego.

- Potrzebujesz wsparcia w rozwiązywaniu problemów z ludźmi, z zespołem, ze współpracownikami – skontaktuj się z EAP24
- Chcesz neutralnego spojrzenia na swój problem, porozmawiaj z psychologiem
- Potrzebujesz rozmowy, by uporządkować sobie różne myśli, porozmawiaj ze specjalistą
- Czujesz, że jesteś osamotniony/-a w roli lidera, skorzystaj ze wsparcia. Często rozmowa (z psychologiem) uspokaja emocje i przynosi ulgę.
- Twój pracownik boryka się z problemami w życiu prywatnym i chciałbyś/chciałabyś go wesprzeć, zachęć go/ją do skorzystania z profesjonalnej pomocy EAP24.

Zgłoś się do EAP24 i skorzystaj ze wsparcia psychologa i/lub menedżerskiego.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.

Więcej inspiracji dla menedżerów w naszym portalu:

www.myeap24.pl

Zaloguj się > BAZA WIEDZY
> MANAGER