

2026.11.05.
Kiskunhalas

ÉGNI, DE NEM KIÉGNI!

KIÉGÉSI TRÉNING WORKSHOP



A Bács-Kiskun Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara tisztelettel meghívja a megyei vállalkozások képviselőit

ÉGNI, DE NEM KIÉGNI! Kiégési tréning workshopjára

Hogyan őrizhetjük meg a lelkesedésünket, a motivációnkat és az energiánkat a mindennapi kihívások közepette? Hogyan ismerhetjük fel időben a túlterhelés jeleit, és mit tehetünk azért, hogy hosszú távon is örömet leljünk a munkánkban, vállalkozásunkban?

Helyszín: Csipke Hotel, különterem (Kiskunhalas, Semmelweis tér 16.)

Időpont: 2026. november 5., csütörtök, 9:00–13:00

Előadó: Jamrik Márta tréner, business coach

Program:

- 9:00–9:50 **Mi a kiégés, melyek a leggyakoribb figyelmeztető jelei,** és milyen hatással lehet a közérzetünkre, a kapcsolatainkra és a munkánkra? Hogyan ismerhetjük fel időben, ha a tartós túlterhelés már kezd problémát okozni?
- 9:50–10:00 **Szünet**
- 10:00–11:15 **Ami feltölt, az visz előre** – Mire van valódi ráhatásunk, és mire érdemes az energiánkat fordítanunk? Hogyan fedezhetjük fel saját erőforrásainkat, és találhatjuk meg azokat az apró, mindennapi feltöltődési lehetőségeket, amelyek segítenek megőrizni az egyensúlyunkat és munkahatékonyságunkat?
- 11:15–11:30 **Szünet**
- 11:30–12:30 **Kis lépések, nagyobb egyensúly** – Egyszerű, a mindennapokban is alkalmazható feszültségcsökkentő és energizáló technikák megismerése és közös kipróbálása. Könnyen bevezethető módszerek, amelyek segíthetnek visszanyerni a nyugalmunkat, megőrizni a belső egyensúlyunkat és új erőt meríteni.
- 12:30–13:00 **Szendvicsebéd**

A workshopon rövid elméleti részek, interaktív gyakorlatok, valamint könnyen kipróbálható technikák váltják egymást. A hangsúly a problémák elemzése helyett a megelőzésen és a megoldási lehetőségeken lesz, hogy a résztvevők saját felismerésekkel és a mindennapokban is hasznosítható ötletekkel gazdagodjanak.

A program a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara Vállalkozásfejlesztési Projektjének megbízásából, Magyarország Kormányának támogatásával valósul meg.

A rendezvényen történő részvétel **díjmentes**, de **regisztrációhoz kötött**. A jelentkezők száma limitált, ezért kérjük, minél hamarabb, de legkésőbb **2026. november 2-ig** jelezze részvételét az alábbi linken:

JELENTKEZÉS

További információ:

Dr. Vas Edit

képviselővezető, Kiskunhalas

+36 70 938 4766

dr.vas.edit@bkmkik.hu