

TUDATOS VEZETŐI ESZKÖZTÁR

a
kiegés ellen!



TRADE MARKETING KLUB 2023. június 01.



Tudatosan! Tervezetten! Tartalmasan!





Szányel Zoltán vagyok.

A Cégdoktor

Közgazdász

Cégvezető

Tanácsadó

Tréner

Facilitátor

1994-óta foglalkozom:

- cégek működésével, irányításával,
- szervezetek fejlesztésével

20 év felsővezetői és ügyvezetői tapasztalat

- magyar és multi cégek vezetése
- globális projektszervezet irányítása

Cégem 2007 óta működik



2013

2018



1. Ami fáj és a tünetek
2. A kiégés „mászókája” - saját megélés
3. Az Ígéret és a Megoldás



5 leggyakoribb ok, amivel a cégvezetők küzdenek:

1. Folyamatos időhiány, leterheltség

A szabadidő már csak emlék?

Annyi időd sincs, hogy a családdal, a gyerekeiddel legyél?

A munka és csak a munka?





5 leggyakoribb ok, amivel a cégvezetők küzdenek:

2. Megrekedés, befásultság

Nem látod, hogy merre tartasz?

Elfogynak az erőforrásaid?

Nincs tovább?

Romlik a teljesítményed?

Már undorodsz a feladattól?





5 leggyakoribb ok, amivel a cégvezetők küzdenek:

3. Tűzoltás egyedül

Te oltod a tüzet...?

Mindig Te? Egyedül?

Nincs kinek delegálni?

Nem hiszed el, hogy más is képes?

Tovább tart elmondani,
mint megcsinálni?





5 leggyakoribb ok, amivel a cégvezetők küzdenek:

4. Túlterheltség, feszültség

Lelkesedés helyett
agresszivitás?

Tehetetlenség?

Dühös reakciók?

Passzivitás majd
kirobbanás?





5 leggyakoribb ok, amivel a cégvezetők küzdenek:

5. Stressz, kiégés.

Kompenzálod a dolgokat?

Pótcselekvések?

Elkezdtél hízni?

Rámegy az egészséged?

Inkább a magány, mint az együttműködés?

Szégyenérzet?



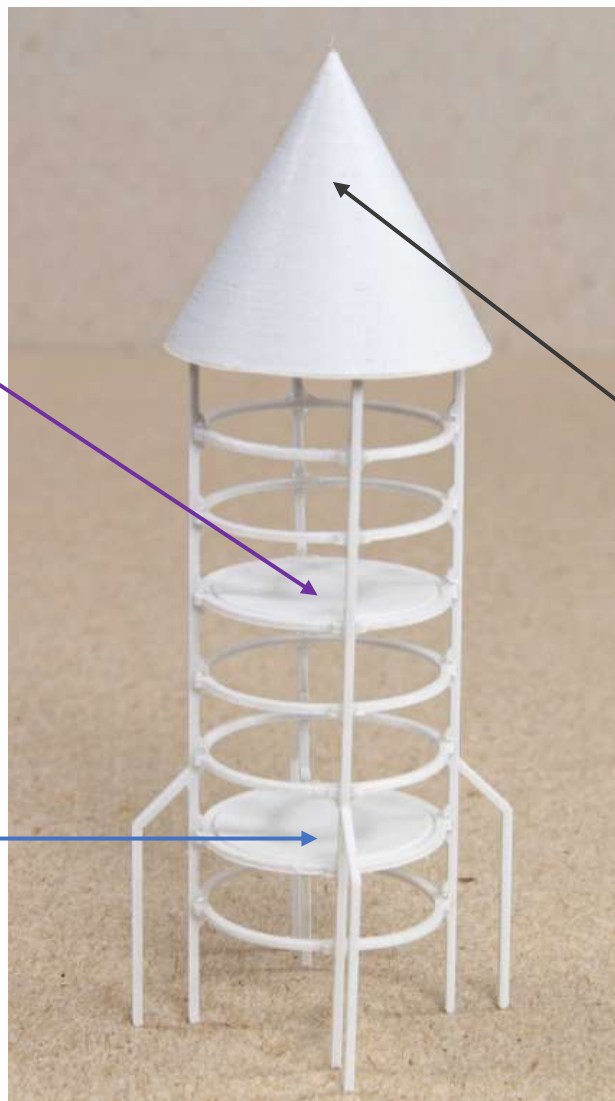
A „játzóteri rakéta”

2. Konfliktusok szakasza:

- lemondás saját igényekről
- megváltoznak, torzulnak az értékrendek
- a munka elsődlegessége a család kárára
- barátságok elvesztése
- konfliktus a munkatársakkal

1. Túlzott erőfeszítés:

- bizonyítási kényszer
- a túlterhelés
- saját igények háttérbe szorítása



Ha már benne vagy,
kimászni csak **külső**
segítséggel lehet!

3. Teljes kimerülés:

- elmagányosodás
- a munkától való érzelmi, mentális és viselkedésbeli visszahúzódás
- energiátlanság
- passzivitás
- érzelmi kiégés
- fizikai és/vagy mentális betegségek



Megoldási ígéret = Szervezet- és Vezetőfejlesztés

- A kiégés fel-, meg- és beismerése
- Elfogadás
- Segítségkérés
- Támogató munkakörnyezet
- Vezetői támogatás

Segítség = Komplex fejlesztési és megoldási terv:

- **Coaching, Mentoring**
- **Szervezeti változtatások**
- **Vezetőképzés és fejlesztés**





Válj Te is inspiráló VEZETŐVÉ! Vezetőképző és fejlesztő workshop-sorozat

Tartalmak a vezetői kiégés megelőzésére és leküzdésére:

1. Jövőkép és küldetés
2. Vezetői szerepek
3. képességek és kompetenciák
4. A vezetői hatalom
5. Menedzser vagy Leader?
6. Asszertív kommunikáció
7. A nemet mondás



8. A helyzetfüggő vezetés
9. Motiváció
10. Konfliktuskezelés
11. Teljesítménykontrol
12. Értékelés - Ellenőrzés
13. Delegálás
14. Időgazdálkodás



Küldetéstudat, Stratégia és Célkitűzés – Katamaránnal az Adrián

Navigáld magad
a sikerbe!

Adriai stratégiaalkotó és
cégfejlesztő workshop
egy katamarán
fedélzetén!



Képzeld el, hogy a gyönyörű azúrkék
tengeren hajózol, egy 15 méteres
katamaránon az **Adria közepén**.

Itt **el tudsz távolodni** a zavaró
tényezőktől és zajoktól és ki tudod
zární a gondokat.

Úgy tudsz a fejlesztésekre **koncentrálni**,
megoldásokat átgondolni és
megtervezni,

mint semmikor és **sehol**
máshol az életben.

Otthon erre nincs lehetőség!
Itt nem egy szürke teremben unatkozol,
innen nem léphetsz le, nem mehetsz haza.





Résztevők mondták:

„Köszönöm, hogy módszertant mutattál, **hogyan tegyünk rendet a káoszban és felismerni a káoszt a vélt rendszerben.**” – Pongor Péter, tulajdonos - Audito Kft.

„Egy nagyon **nehéz időszakban akartam jobb vezetővé válni** és te végig fogtad a kezem, **amikor már magam is feladtam.** Lehet bevételnövelő tulajdonságokat fejleszteni egy vezetőben, de emberi oldala, erkölcsi értékrendje nem csak képzés kérdése. Te ilyen példakép vagy nekem. **Köszönöm, hogy mellettem voltál!**” – Phd. Némedi Erzsébet, tulajdonos - Expedit Nodum Kft.

„A kiégés alapja, hogy nincs víziód, küldetésed, stratégiád és célod.

Az elvonulás inspirált és még inkább **megerősített eddigi irányaimban.** A vízióhoz az **kell, hogy a döglött kutya felébredjen!**” – Pölöskei Szilárd, ügyvezető – Vitamin Station Kft.



Lendület a cégeknek,
hajtóerő a vezetőknek!

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET !



KORPOSZKÓP KFT.
A CÉGDOKTOR

SZÁNYEL ZOLTÁN
ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓ

+36 20 971 6108
1163 Budapest, Sashalmi sétány 12.
zoltan.szanyel@acedoktor.com
www.acedoktor.com