



УГОРАНИЕ, ВЫГОРАНИЕ,  
ЗАГОРАНИЕ?  
Я В ЭТОМ ШАРЮ!

# Знаете ли вы, что такое ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ и страдаете ли вы от него?

Порой человек начинает испытывать постоянный стресс, разговаривание, ощущает, что вышел из строя, все выглядит мрачным и сложно найти силы для выхода из этого состояния.

Иногда это связано с тем, что вы находитесь в состоянии эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания — это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим стрессом, чаще всего на работе. Вы чувствуете себя разбитым и не в состоянии удовлетворить свои постоянные потребности. С продолжением стресса вы начинаете терять интерес ко всему.

Он снижает вашу производительность и энергию, в результате чего вы чувствуете свою беспомощность, безразличность и одиозу. В конце концов, вы можете почувствовать, что вы больше ничего не можете делать, ни на что не хватает сил.

«53 новости» решили узнать у своих читателей страдают ли они синдромом эмоционального выгорания?



У меня эмоциональное выгорание и мне все равно



Нет, я не знаю что это такое, но испытываю некоторые психологические проблемы



Нет, я не знаю что это такое, у меня все хорошо



Да, я знаю что это такое и страдаю



Да, я знаю что это такое и не страдаю



ПРОФИЛАКТИКА  
НЕ ПОМОЖЕТ,  
ЕСЛИ УСТАЛА  
ДУША...



НУ И ЧТО  
ТЫ ДЕЛАЕШЬ?

БОРЮСЬ  
С ВЫГОРАНИЕМ...

ШАНДА | бизнес | жизнь | журнал



# ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ – ЭТО...

Управление  
временем

Организация  
времени

Организация  
деятельности

# 12 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Планируй  
не более 10 дел



Попроси друга  
о помощи

20% дел дают  
80% результата



Быстровыполнимые  
задачи делай сразу

Выделяй  
важные дела



Мотивируй  
себя

Проверяй  
актуальность  
задач



Не создавай  
множество  
списков

Носи с собой  
список задач



Выполняй все  
задачи

Учитывай свои  
биоритмы



Доводи дело  
до конца



1

## Матрица Эйзенхауэра



срочные

не срочные

не важное      важное

Критические ситуации, проекты с "горящим сроком".



Стратегическое планирование в личном развитии. Необходимо установить временные рамки

Спонтанные просьбы или поручения "сделать что-то сейчас и быстро", не относящиеся к ВАШИМ непосредственным обязанностям.



мелочи, отнимающие время



Считается, что именно 34 президент США Дуайт Эйзенхауэр предложил ее и сделал стандартом своей работы.



# 15 шагов против выгорания





# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Дайджест подготовлен BuroAkzent  
автор-составитель Екатерина Высоцкая

Обычный стресс может превратиться в серьезную, необратимую проблему выгорания, поэтому необходимо как можно раньше определять у себя первые признаки выгорания и предпринимать шаги по восстановлению

## "ТРИ СЛОНА И ЧЕРЕПАХА"

Подготовка к деятельности



**СНИЖЕНИЕ СТРЕССОГЕННОСТИ СИТУАЦИИ**  
Устраняйте первопричины выгорания или снижайте субъективные факторы: значимость ситуации, неопределенность, нагрузка, риск или нехватка времени

Выполнение деятельности



**УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ**  
Используйте наиболее подходящие для вас техники саморегуляции, совершенствуйте методы самоуправления, непрерывно контролируйте базовое состояние

Анализ результатов



**САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ**  
Существуют сотни методов самовосстановления. Необходимо выбрать лучшие, исходя из условий, привычек и потребностей и регулярно их использовать



### НЕВЫГОРАЮЩАЯ ЛИЧНОСТЬ

Отличается следующими чертами, которые можно в себе развивать: оптимизм, чувство юмора, эмоциональность, умеренный фатализм, богатая ценностная сфера и творческий подход к деятельности

## Управление энергией

### ЧЕТЫРЕ ИСТОЧНИКА ЭНЕРГИИ

Управление энергией может происходить на следующих уровнях



Сущностная  
Интеллектуальная  
Эмоциональная  
Физическая



### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО САМОРЕГУЛЯЦИИ

Ритуалы, – то есть точные процедуры управления энергией, – являются ключом к достижению полной мощности и высокой эффективности

### ПОТОК

Постановка цели, концентрация, измерение и повышение сложности по мере необходимости – вот главные «ключи» к достижению счастья в процессе любой деятельности



# Модель GROW или РОСТ

- **Goals** – **РАССТАНОВКА ЦЕЛЕЙ** для данной встречи, на ближайшее будущее, на долгосрочную перспективу.
- **Reality** – **ОБСЛЕДОВАНИЕ** текущей ситуации с позиции понимания действительности (РЕАЛЬНОСТЬ).
- **Options** – **СПИСОК ВОЗМОЖНОСТЕЙ** и дальнейших стратегий или направлений действий.
- **What, When, Who** – **ТО**, что надо сделать, определив, когда и кому (выявление НАМЕРЕНИЙ).



# МОДЕЛЬ **GROW**



**G**oal

Цель

Что ты хочешь?

**R**eality

Реальность

Где ты сейчас?

**O**ptions

Варианты

Что ты мог бы  
сделать?

**W**ill

Намерение

Что ты сделаешь?



# Модель GROW

эффективная технология целеполагания

G  
oal



**Цель:**

Чего ты хочешь?  
Почему для тебя это важно?  
Как ты узнаешь, что достиг результата?

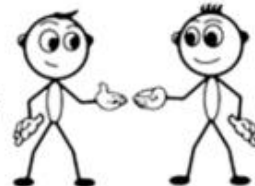
R  
eality



**Реальность:**

На каком этапе по достижению цели ты сейчас находишься?  
Какие еще факторы влияют на решение задачи?

O  
ppportunity



**Возможности:**

Что можно сделать для решения задачи?  
Кто может помочь?  
Какие еще варианты?

W  
hat to do



**План действий:**

Каков самый первый шаг?  
Когда ты его сделаешь?  
Что может помешать, как этого избежать?  
Кто и как может помочь?

Когда возможности определены и план составлен, переходим к главному этапу - пора **ДЕЙСТВОВАТЬ!**

## Чек-лист

G

цель



R

реальность



O

возможности



W

действия



Заполните лист:

Goals - постановка цели (сегодня, завтра или долгосрочная перспектива)

Reality - всестороннее исследование текущей ситуации

Opportunity - список возможностей и источников поддержки

What to do - план действий: что делать и в какие сроки