



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

Первый человек ногами испытывает постоянный стресс, разогревание, 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.

Сигнор эмоционального выгорания – это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим стрессом, чаще всего на работе. Вы чувствуете седя раздражим и не в состоянии удовлетворить свои постоянные потребности. С продолжением стресса вы ногами теряете интерес ко всему.

Он снижает вашу производительность и энергию, в результате чего вы чувствуете свою беспомощность, безнадежность и обиду. 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 сигнором эмоционального выгорания?





ПРОФИЛАКТИКА
НЕ ПОМОЖЕТ,
ЕСЛИ УСТАЛА
ДУША...



ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ –это...

Управление
временем

Организация
времени

Организация
деятельности

12 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Планируй
не более 10 дел

10

20% дел дают
80% результата

80% / 20%

Выделяй
важные дела



Проверяй
актуальность
задач



Носи с собой
список задач



Учитывай свои
биоритмы



Попроси друга
о помощи

Быстро выполнимые
задачи делай сразу

Мотивируй
себя

Не создавай
множество
списков

Выполняй все
задачи

Доводи дело
до конца



1

Матрица Эйзенхауэра



Критические
ситуации,
проекты с
"горящим
сроком".

Стратегическое
планирование в
личностном
развитии.
Необходимо
установить
временные рамки

мелочи,
отнимающие
время

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



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

15 шагов против выгорания



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Дайджест подготовлен BüroAkzent
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 – TO**, что надо сделать, определив, когда и кому (выявление НАМЕРЕНИЙ).



МОДЕЛЬ **GROW**



Модель GROW

эффективная технология целеполагания

Goal



Цель:

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

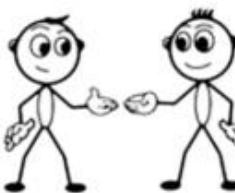
Reality



Реальность:

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

Opportunity



Возможности:

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

What 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