



ПОЛИТЕХ  
Суданские отряды

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

ШКС Штаба СО СПбПУ 2018  
Лектор: Макарова Алёна, экс-  
комендант СПО Созвездие,  
работник штаба СО Политеха

# СЭВ – ЧТО ЗА ЗВЕРЬ ТАКОЙ?!



# МОЖЕТ Я ПРОСТО НЕМНОГО УСТАЛ?

## Психологические

- Скука и апатия
- Чувство бесполезности – «всё равно никто не ценит»
- Чувство беспомощности
- Тревога
- Чувство вины
- Неуверенность в своих профессиональных качествах
- Разочарование
- Чувство одиночества

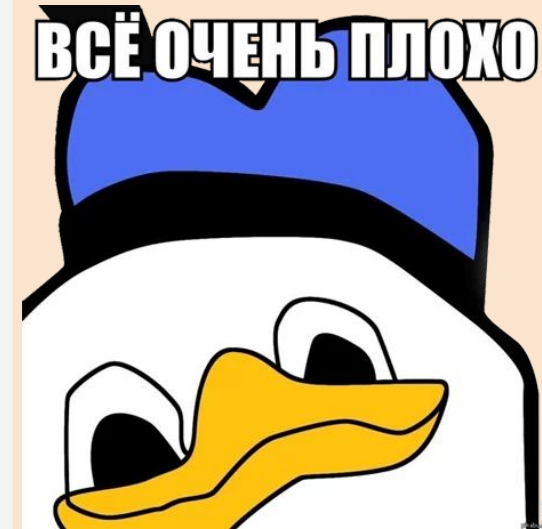
## Поведенческие

- Потеря интереса к работе
- Отдых не помогает
- Раздражительность
- Дистанцирование от коллег
- Общий негативизм
- Отсутствие физической нагрузки
- Злоупотребление спиртным

## Физиологические

- Синдром хронической усталости
- Головные боли
- Нарушение питания
- Потеря или набор веса
- Нарушение сна

**ВСЁ ОЧЕНЬ ПЛОХО**



# ДАЛЬШЕ БУДЕТ ХУЖЕ?

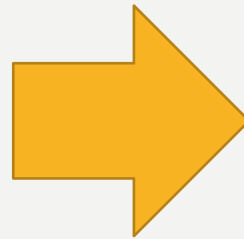
Стадии	Характеристика
«Медовый месяц»	Изначальный энтузиазм работника под воздействием постоянных стрессовых ситуаций постепенно снижается, а работа начинает казаться всё менее интересной
«Нехватка топлива»	Появляются первые признаки эмоционального выгорания: апатия, нарушения сна, повышенная утомляемость. Человек становится менее продуктивным, начинает дистанцироваться от профессиональных обязанностей
Хронические проявления	Хроническая раздражительность, синдром хронической усталости, подавленность на фоне ухудшения физического состояния
Кризис	Развитие хронических патологий, психологические симптомы усиливаются
«Пробивание стены»	Проблемы физического и психологического плана обостряются настолько, что возможно развитие тяжелых угрожающих жизни состояний

# А ПОЧЕМУ?

Однообразная работа

Нечеткое планирование функций

Плохая организация труда в коллективе



Невозможность видеть результаты

Недостаточное поощрение

Отсутствия ясности выполнения работы

Постоянная критика и неодобрение

Неясное формирование целей



**А МЕНЯ КАСАЕТСЯ?**



# ЧИП И ДЕЙЛ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ!

## Шаг 1: замедление

- Сократить до минимума профессиональную деятельность
- Смена обстановки
- Эмоциональная разгрузка

## Шаг 2: поддержка

- Научитесь говорить «нет»
- Поддержка дорогих людей

## Шаг 3: пересмотр

- Анализ произошедшего
- Пересмотр целей, приоритетов
- Нормализация рабочего процесса и жизни в целом

# ЛУЧШАЯ ПОМОЩЬ – ПРОФИЛАКТИКА!



- ☐ Начидай день на 15 минут раньше
- ☐ Начни день правильно!
- ☐ Перейди на ПП + спорт
- ☐ Установи границы допустимого
- ☐ Полноценный отдых!
- ☐ ПРАВИЛЬНЫЙ отдых!
- ☐ Новые хобби

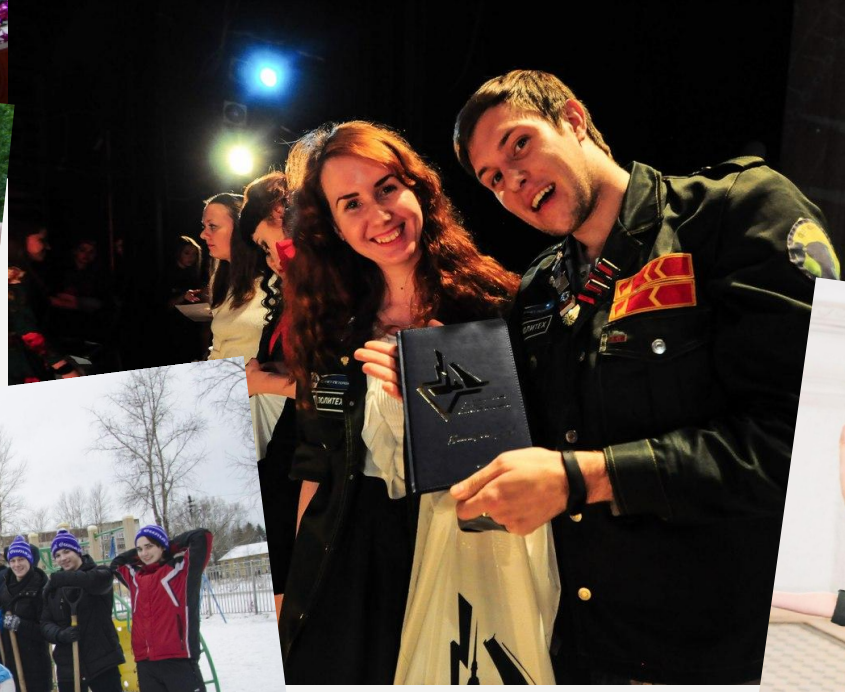


- ☐ Учись управлять стрессом
- ☐ Корректировка рабочего процесса
- ☐ Скажи «нет» дедлайнам! (хоть попытайся)
- ☐ Эффективные методы работы + тайм-менеджмент
- ☐ Перерывы
- ☐ Work-life balance
- ☐ Самомотивация



- ☐ Отряд – это не вся жизнь!
- ☐ Делегируйте: у вас целый отряд
- ☐ Регламентируйте время на отрядную деятельность
- ☐ Устраивайте «выходной» от отряда
- ☐ Вы - команда!
- ☐ Не только работайте, но и тусите
- ☐ Используйте свои локации
- ☐ Не дай умереть комиссару!!!!
- ☐ Спроси об опыте у экс-комов
- ☐ Вспомни, зачем ты это делаешь
- ☐ Помни, ты – котик! :3





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

P.S. Хочешь презенташку  
или текст? Пиши!  
[vk.com/alena\\_29](https://vk.com/alena_29)

