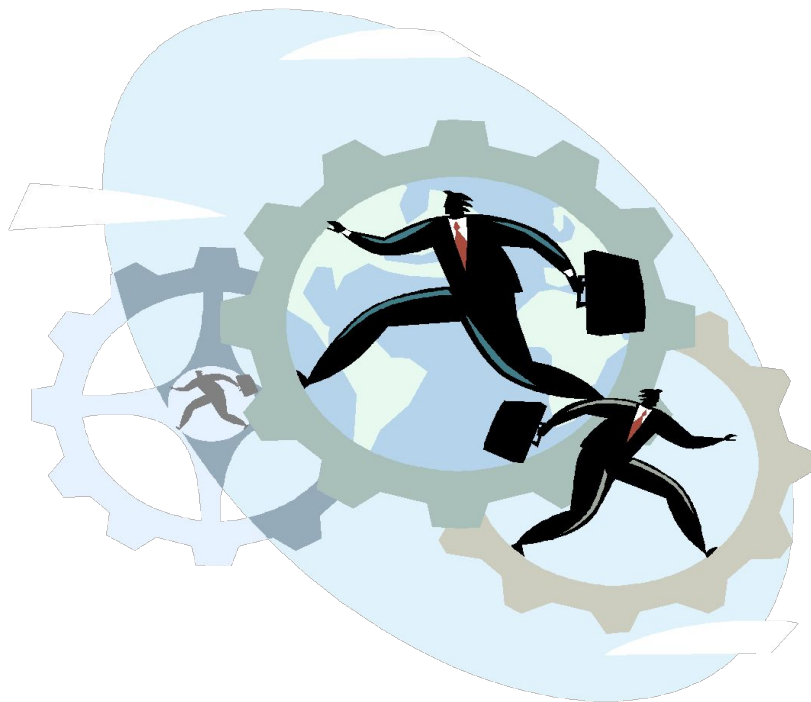


Представление о профессиональном выгорании



Цели семинара:

- Знакомство с синдромом профессионального выгорания;
 - Выявить наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
 - Освоить методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса.
-

Что такое профессиональное выгорание?

- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
-

Эмоциональное выгорание – плата за сочувствие.

- Учитель
- Соц. работник
- Психолог
- Менеджер
- Врач
- Журналист
- Бизнесмен
- Политик и др.



Группа риска

- Сотрудники, которые вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми.
 - Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности.
 - Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.
 - Жители крупных мегаполисов.
-

профессионального выгорания

1. Приглушение эмоций: вроде бы все нормально, но... скучно и пусто на душе. Возникает состояние тревожности.
 2. Недоразумения с коллегами, учениками.
 3. Притупляются представления о ценностях жизни, отношение к миру «уплощается»
 4. Сниженная рабочая продуктивность.
-

выгорания

Симптомы профессионального выгорания

Чувство усталости, Полная или частичная бессонница, снижение активности, частые головные боли, сонливое состояние в течение дня

Безразличие, скука, раздражительность,

отказ от общения, чувство неосознанного беспокойства, чувство гиперответственности и постоянное чувство

страха, что не получится.

Ощущение, что работа становится все тяжелее, снижение энтузиазма, безразличие к результатам, повышение неадекватной критичности.

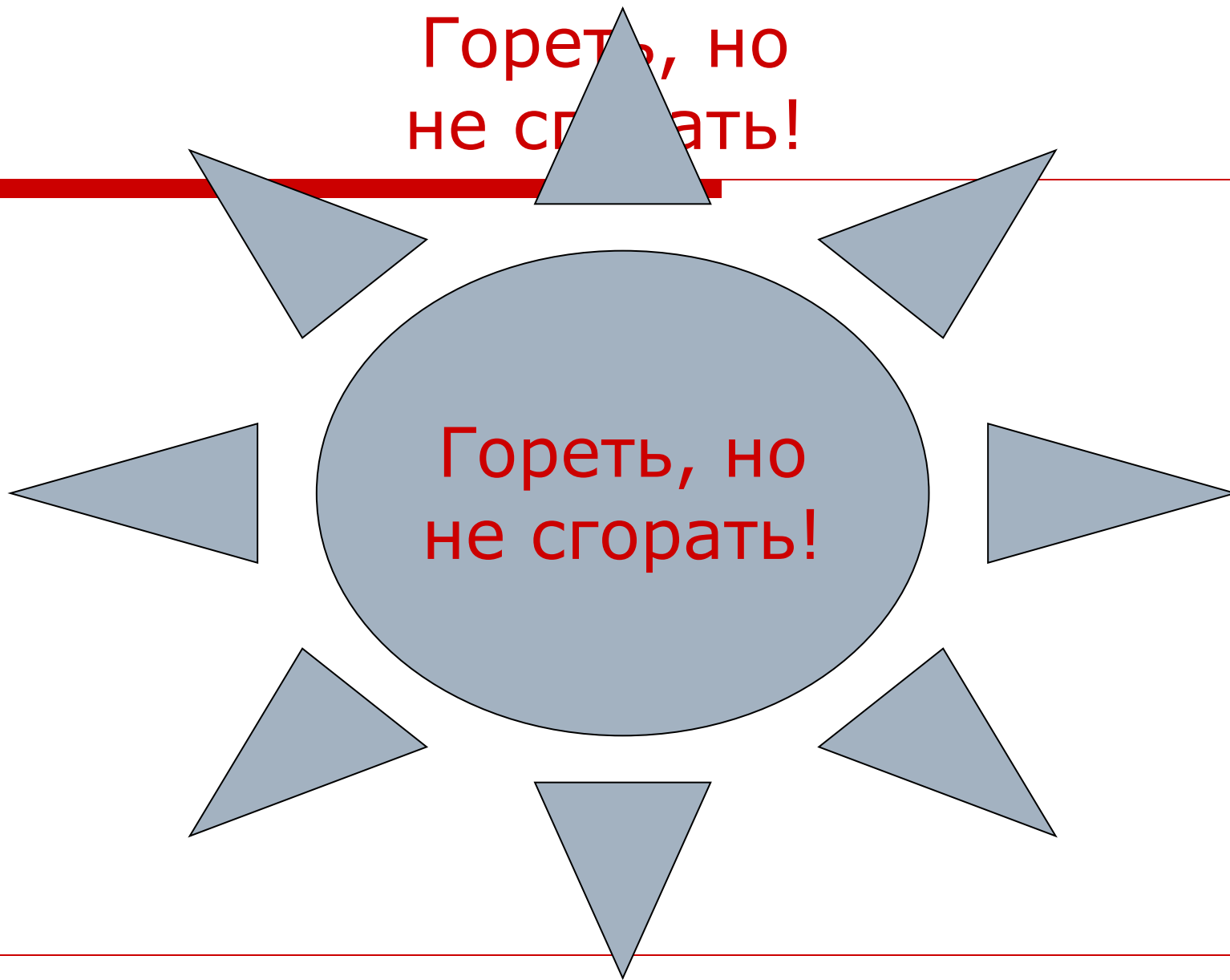
Три фактора профессионального выгорания

1. Личностный
 2. Ролевой
 3. Организационный
-

Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания

- ❑ Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости
 - ❑ Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться
 - ❑ Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность которая хороша сама по себе
 - ❑ Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей.
 - ❑ Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь
 - ❑ Если вам очень хочется помочь кому-то или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли ему это надо? А может, он справится сам?
 - ❑ Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.
-

Гореть, но
не сгорать!



Гореть, но
не сгорать!