СОН НЕ СПАСЕТ ТЕБЯ, ЕСЛИ У ТЕБЯ УСТАЛА ДУША.

Арабская поговорка

ADME

Работать нельзя отдыхать

Соловьева Дарья Владимировна,
педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района

Этапы(стадии) эмоционального выгорания Дж.Гринберг

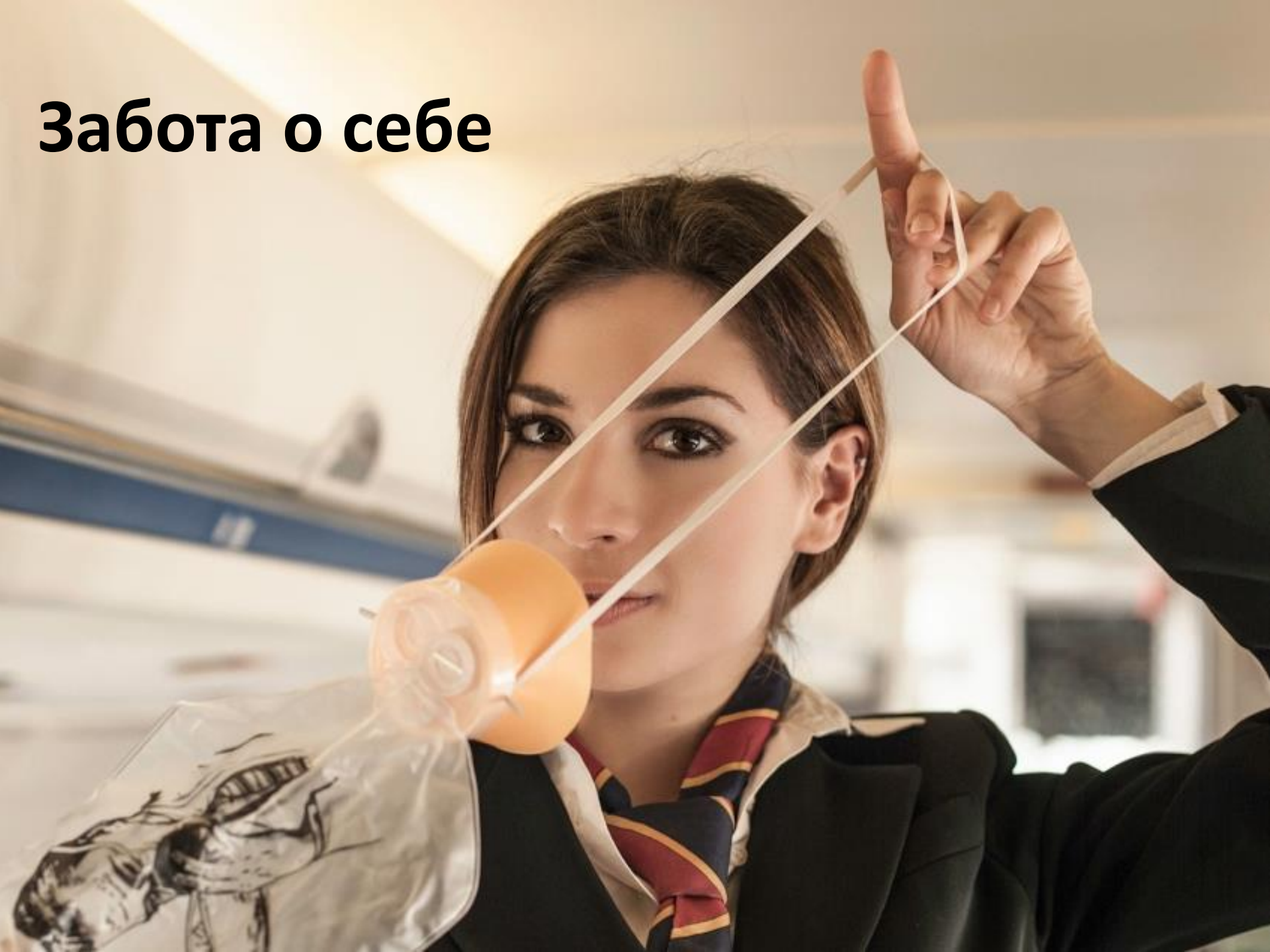
1. Энтузиазм, вовлеченость
2. Усталость, снижение участия
3. Недомогания, раздражительность, недовольство окружением
4. Истощение, заболевания, недовольство собой
5. Разочарование и отчаяние. Угроза здоровью и/или жизни

ЕСЛИ ТЫ
УЖЕ ВСЁ
А РАБОЧАЯ
НЕДЕЛЯ
ЕЩЁ НЕТ

Причины

1. Личностные особенности сотрудников
2. Содержание работы
3. Организационные факторы
4. Климат в коллективе и культура организации

Забота о себе



Принципы профилактики выгорания

- Сначала позаботиться о себе, потом о других
- Благополучие специалиста – важно
- Перерабатывать в ущерб себе – стыдно
- Ресурс должен быть восстановлен
- Между работой и личной жизнью должны быть границы
- Затраты и усилия должны быть вознаграждены
- Профилактика должна быть системной
- Сотрудники имеют право влиять на рабочие процессы
- Каждый должен занимать активную позицию
- Все имеют право получать поддержку и признание
- Развитие и обмен опытом вдохновляют

Шаг 1. Замедлиться

Шаг 2. Получить поддержку

Шаг 3.
Пересмотреть цели

Техника личной безопасности

- Регулярно посещать супервизии, терапию
- Уточнить должностные инструкции
- Найти единомышленников, получать поддержку
- Развиваться, учиться, повышать квалификацию
- Обращаться к руководству, предлагать системные решения
- Следить за балансом
- Снизить нагрузку, сменить деятельность
- Установить границы
- Выработать технологии, следовать алгоритмам

Получить поддержку

- Личные консультации с психологом
- Группы поддержки
- Материалы семинара
- АНО «Психологический центр «Форсайт»

Проект «Второе дыхание»

https://www.t.f-ps.ru/burnout_org

СВЕРХУРОЧНО
ПОРАБОТАВ
СВЕРХУРОЧНО
ОТДОХНИ