



От аврала к балансу

Анна Здановская Эксперт по профилактике эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание

- ❖ **Истощение** как следствие **нарушение баланса** между работой и отдыхом; между ответственностью, возложенной на сотрудника, и полномочиями, которые ему необходимы; если затраченные **усилия не приносят** достойной **отдачи**

- ❖ **Состояние** эмоционального, психического и физического **истощения** в результате **длительного стресса** на работе

- ❖ Выработанный личностью **механизм психологической защиты** в форме полного или частичного **исключения эмоций**

Следует отличать эмоциональное выгорание и переутомление,

Переутомление- это физиологическое состояние организма, которое является последствием длительной активной деятельности без отдыха и проходит если человек хорошо отдохнул.

Статистика по России

❖ SuperJob:

Лишь 7% сотрудников не испытывают стресс на работе

❖ Bloomberg:

Российская Федерация вошла в ТОП стрессовых стран

❖ МИНЗДАВСОЦРАЗВИТИЯ РФ:

Ущерб от болезней – 1,4% ВВП (\$24 млрд). При этом прямые экономические потери компаний составляют около \$23-24 млрд, а скрытые убытки – более \$70 млрд,

Ущерб от неблагоприятных условий труда – 4,3% ВВП

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Трудовая деятельность полезна для психологического здоровья, однако неблагоприятная обстановка на рабочем месте может привести к физическим и психическим расстройствам.

Большинство факторов риска связаны со взаимодействием таких аспектов, как тип трудовой деятельности, организационные условия и отношения с руководством, навыки и компетенции сотрудников, а также меры поддержки сотрудников в выполнении ими своих трудовых обязанностей, имеющиеся в организации,

Притеснения и запугивания – часто встречающиеся проблемы, которые могут оказывать серьезное негативное воздействие на психическое здоровье сотрудников.

Стадии выгорания (Джерольд Гринберг)

1 стадия	2 стадия	3 стадия	4 стадия	5 стадия
<ul style="list-style-type: none">❖ Энтузиазм❖ Вовлеченность	<ul style="list-style-type: none">❖ Усталость и снижение участия❖ Дистанцирование от работы❖ Эпизоды нарушения трудовой дисциплины	<ul style="list-style-type: none">❖ Недомогания❖ Раздражительность❖ Недовольство окружением❖ Подавленность	<ul style="list-style-type: none">❖ Истощение❖ Снижение работоспособности❖ Недовольство собой❖ Снижение качества жизни	<ul style="list-style-type: none">❖ Разочарование и отчаяние❖ Угроза здоровью и/или карьере



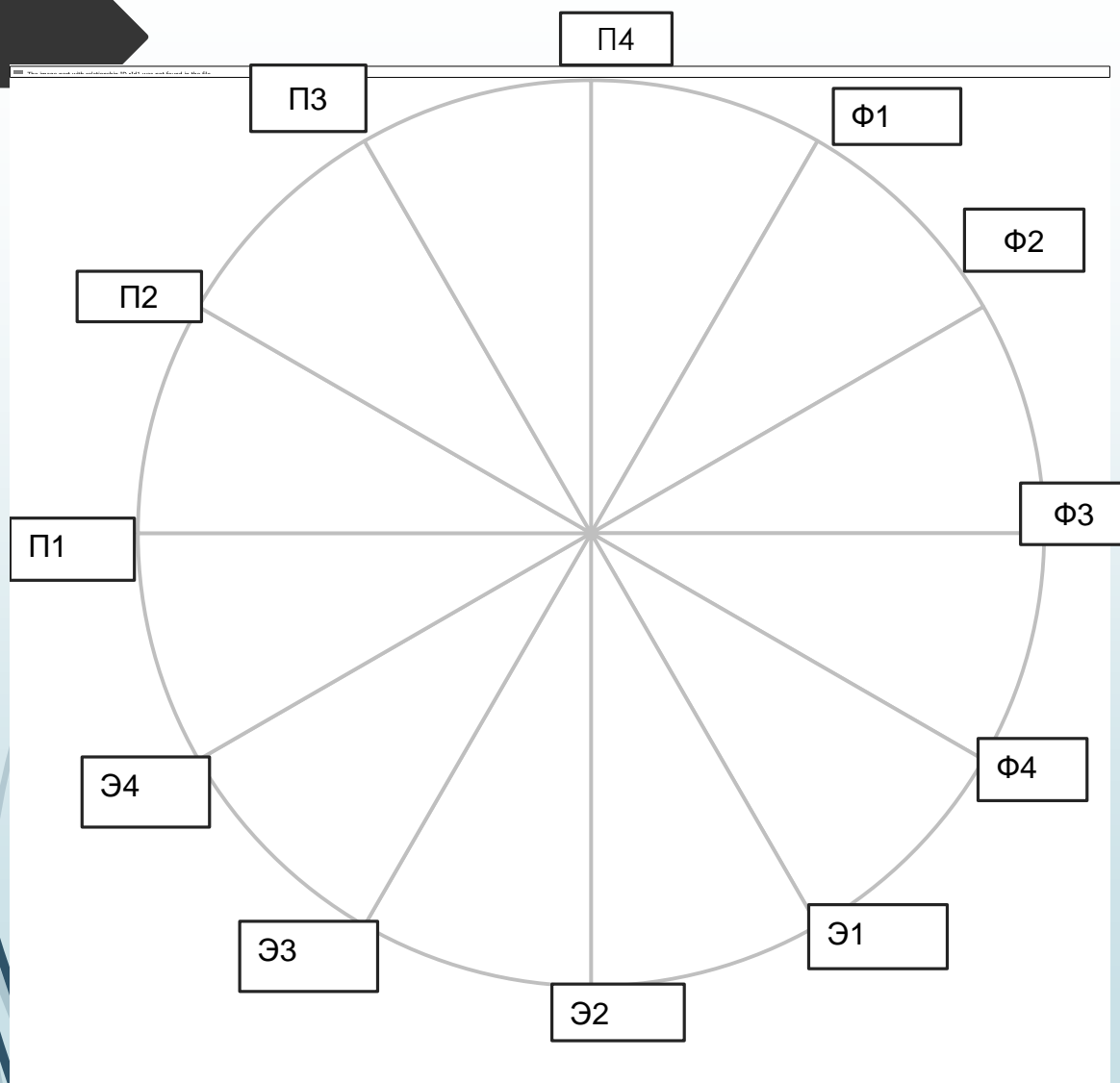
Причины выгорания

Отсутствие баланса



Баланс

- ❖ устаю – отдыхаю
- ❖ отдаю – получаю
- ❖ должен – имею право
- ❖ критика – похвала
- ❖ работа – личная жизнь
- ❖ ясность – неопределенность
- ❖ тревога – спокойствие



Физические симптомы –Ф

- Ф1- Постоянная усталость
- Ф2- Частые недомогания, заболевания
- Ф3-Изменения аппетита, режим сна
- Ф4- Злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ)

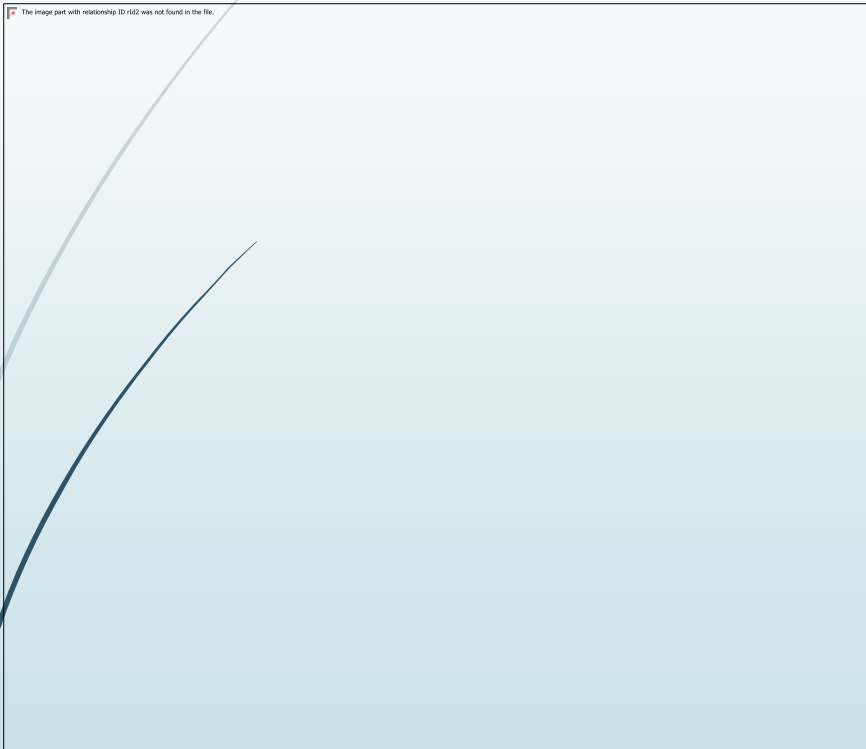
Эмоциональные симптомы – Э

- Э1- Раздражительность, эмоциональные всплески
- Э2- Потеря мотивации, ощущение бесполезности работы, неудовлетворенность работой
- Э3- Ощущение беспомощности, опустошенности
- Э4- Снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, неуверенность

Поведенческие симптомы – П

- П1- Пропуски, опоздания
- П2- Откладывание дел, пропуск дедлайнов, отказ от ответственности
- П3- Претензии, конфликты с сотрудниками
- П4- Негативное, формальное отношение к клиентам

Колесо жизненного баланса



Нарисуйте круг, разделённый на сектора. Каждая ось диаграммы – это шкала, на которой ноль находится в центре, а 10 на окружности. Подпишите **каждый сектор** в соответствии со сферами жизни:

- ❖ **Работа** (профессиональная самореализация, карьерный рост, признание, условия труда)
- ❖ **Любовь** (отношения с партнером)
- ❖ **Семья** (родители, дети, другие родственники)
- ❖ **Здоровье** (забота о здоровье, в том числе физическая активность, правильное питание)
- ❖ **Досуг** (отдых, хобби)
- ❖ **Финансы** (материальное благосостояние)
- ❖ **Быт** (условия жизни, комфорт)
- ❖ **Друзья** (дружеские связи, отношения с другими людьми)

Далее Ваша задача – **отметить** в каждом секторе **степень Вашей удовлетворенности** и реализованности **в каждой сфере**.

10- абсолютная удовлетворенность, 0 – неудовлетворенность

Организационные факторы работы влияющие на эмоциональное выгорание

- ❖ Ненормированный рабочий день
- ❖ Напряженный рабочий ритм, многозадачность
- ❖ Неясные задачи, отсутствие критериев оценки
- ❖ Противоречивые требования (2 начальника)
- ❖ Отсутствие рабочих мест
- ❖ Нехватка оборудования, материалов
- ❖ Отсутствие системы, алгоритмов
- ❖ Отсутствие полномочий
- ❖ Бесконечный поток задач
- ❖ Закрытость, изоляция
- ❖ Отсутствие гарантий

Техника личной безопасности

- ❖ **Следить за балансом работы и отдыха**

(семья, друзья, увлечения, места для отдыха, обеды)

- ❖ **Следить за балансом между отдаю и получаю**

(поддержка коллег, руководителя, деньги, обучение, статус)

- ❖ **Установить границы**

(ограниченное время работы, четкие должностные обязанности, критерии эффективности, выходные дни, отпуска)

- ❖ **Получать поддержку**

(психолог, группы, тренинги, единомышленники, коллеги, обмен опытом)

- ❖ **Занять активную позицию**

(обращаться к руководству, предлагать системные изменения)

Что нас защищает?

- ❖ **Ценности** – любимая работа
- ❖ **Эмоции** – умение распознавать и обрабатывать
- ❖ **Ресурсы** – отдых, вознаграждение, воодушевление
- ❖ **Структура организации** – внятная и четкая
- ❖ **Атмосфера** – прозрачная и уважительная

Откуда брать силы?

- ❖ 10 способов порадовать/отвлечь себя прямо сейчас
- ❖ 10 способов порадовать/отвлечь себя на этой неделе
- ❖ Люди, которые могут меня поддержать
- ❖ Чем я горжусь
- ❖ Кто мной восхищается, хвалит, благодарит

Принципы профилактики

- ❖ Ресурс должен быть восстановлен
- ❖ Заботиться о себе – важно
- ❖ Между работой и личной жизнью должны быть границы
- ❖ Затраты и усилия должны быть вознаграждены
- ❖ Все имеют право получать поддержку и признание
- ❖ Каждый должен занимать активную позицию
- ❖ Развитие и обмен опытом вдохновляют
- ❖ Сотрудники имеют право влиять на рабочие процессы
- ❖ Профилактика должна быть системной

Что можно сделать уже сегодня?

- ❖ Проведите ревизию своих симптомов и ресурсов
- ❖ Добавьте новые привычки и границы в свою жизнь
- ❖ Запишитесь на онлайн-курс или в ресурсную группу
- ❖ Обратитесь к психологу
- ❖ Делитесь информацией, транслируйте ценность заботы о себе