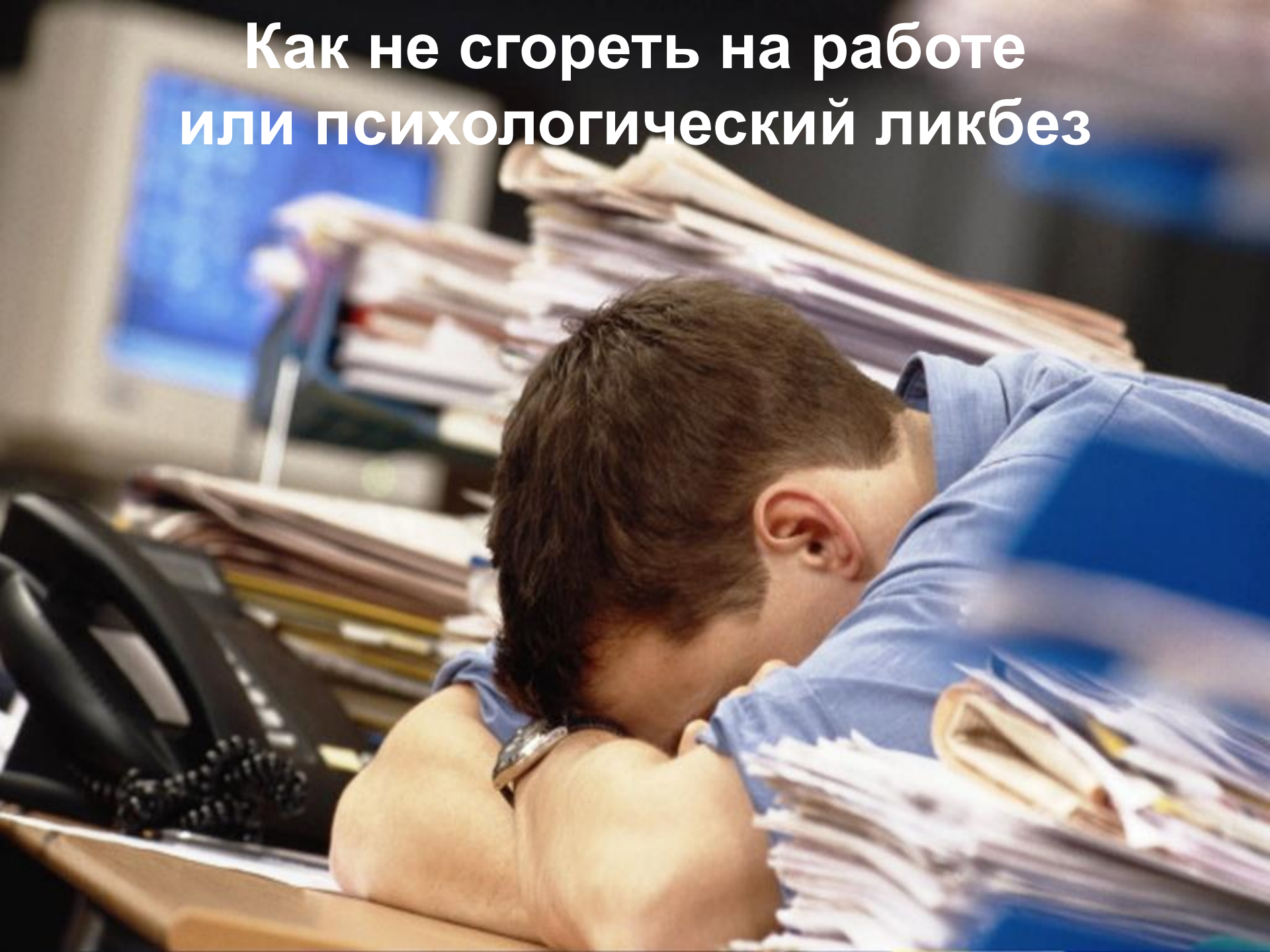


**Как не сгореть на работе
или психологический ликбез**



1. Вам не нравится
что-то делать

2. Вы делаете это
неохотно

3. Вы делаете это
плохо

4. Вы получаете
плохие результаты

5. Вы
разочаровываетесь в
деле и в себе

6. Вы перестаете
заниматься
нелюбимым делом





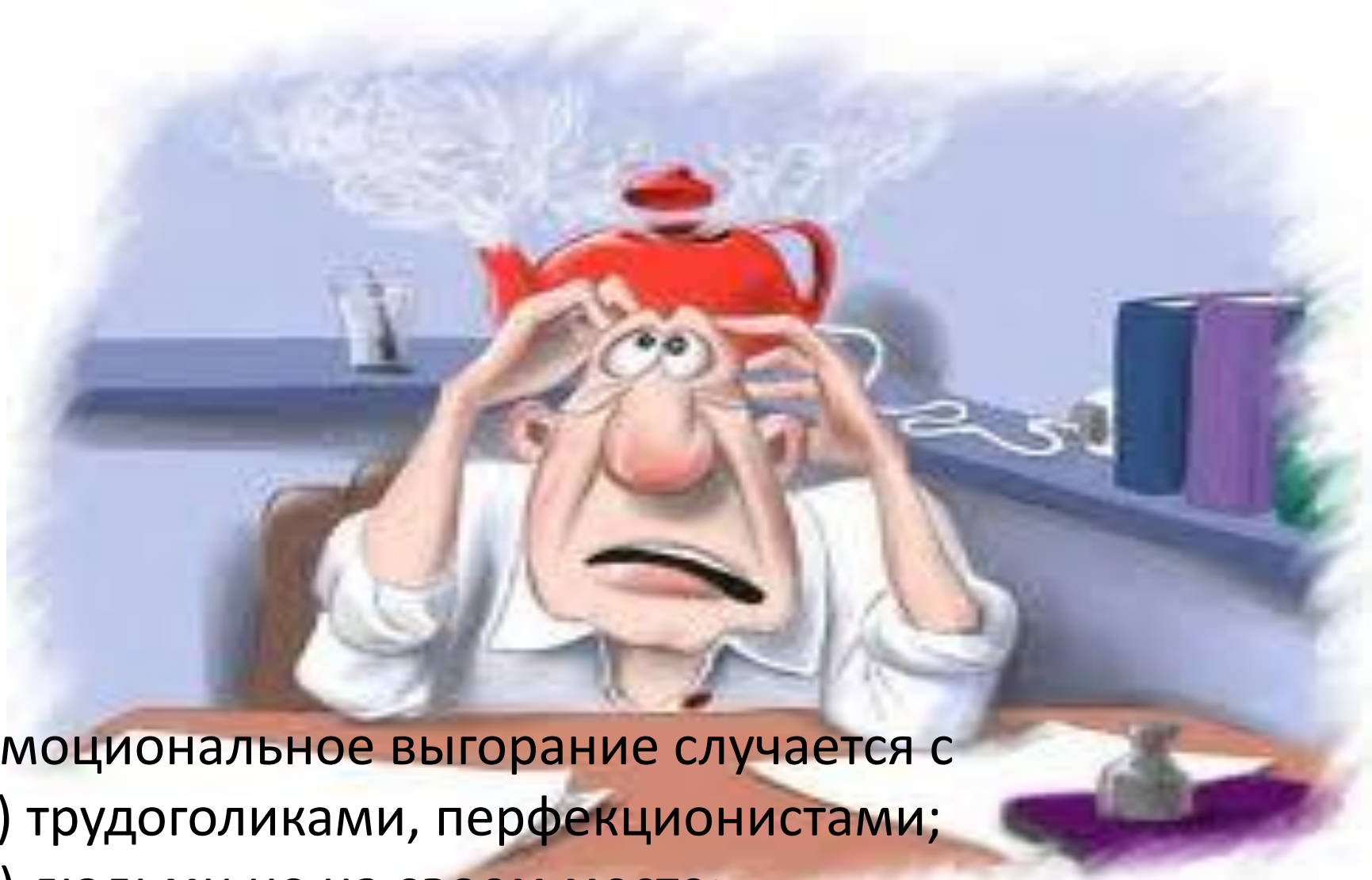


**Депрессия
не признак слабости —
это признак того, что вы
пытались быть сильным
слишком долго.
Зигмунд Фрейд**



**Эмоциональное
выгорание:**

- Возбуждение**
- Агрессия**
- Раздражительность**



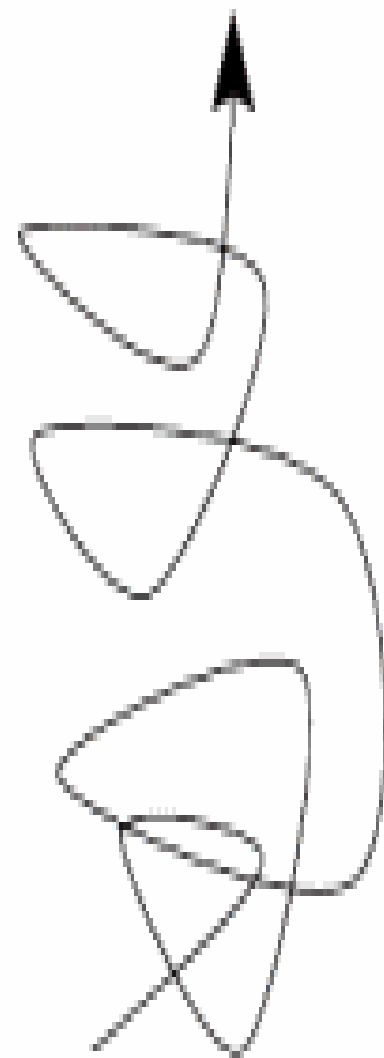
Эмоциональное выгорание случается с

- а) трудоголиками, перфекционистами;
- б) людьми не на своем месте;
- в) «засидевшимся» специалистами;
- г) представителями «эмоциональных» профессий, связанных с постоянным стрессом.

Перфекционист	Оптималист
Путь как прямая линия	Путь как спираль
Страх перед неудачей	Неудача как обратная связь
Сосредоточенность на цели	Сосредоточенность на пути и цели
Мышление по принципу «все или ничего»	Обстоятельное, усложненное мышление
Занимает оборонительную позицию	Открыт советам
Искатель ошибок	Искатель преимуществ
Строгий	Снисходительный
Консервативен, статичен	Легко приспосабливается, активен

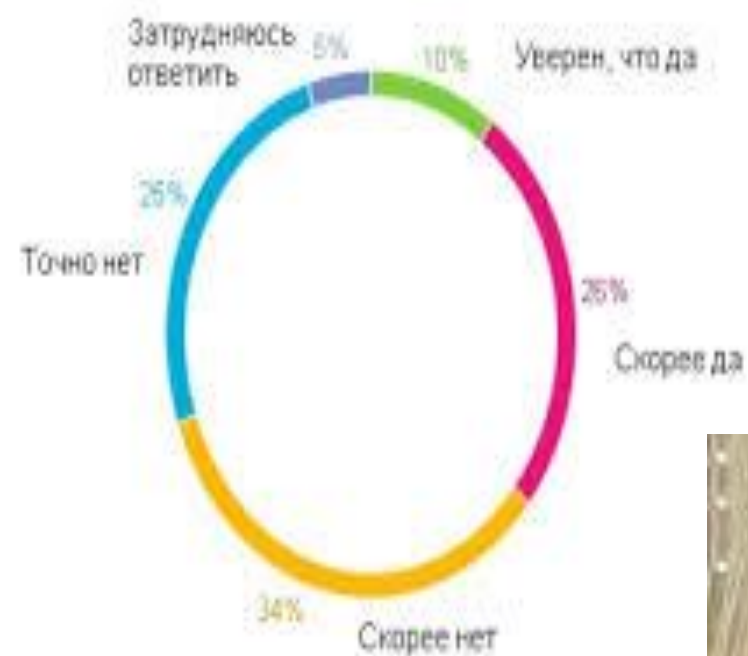


Ожидания перфекциониста



Ожидания оптималиста

Чувствуете ли Вы себя на работе "на своем месте"?





БАБКА-А! НЕ СТАРШЕ СОРОКА!

где же вы такую с опытом работы найдёте?

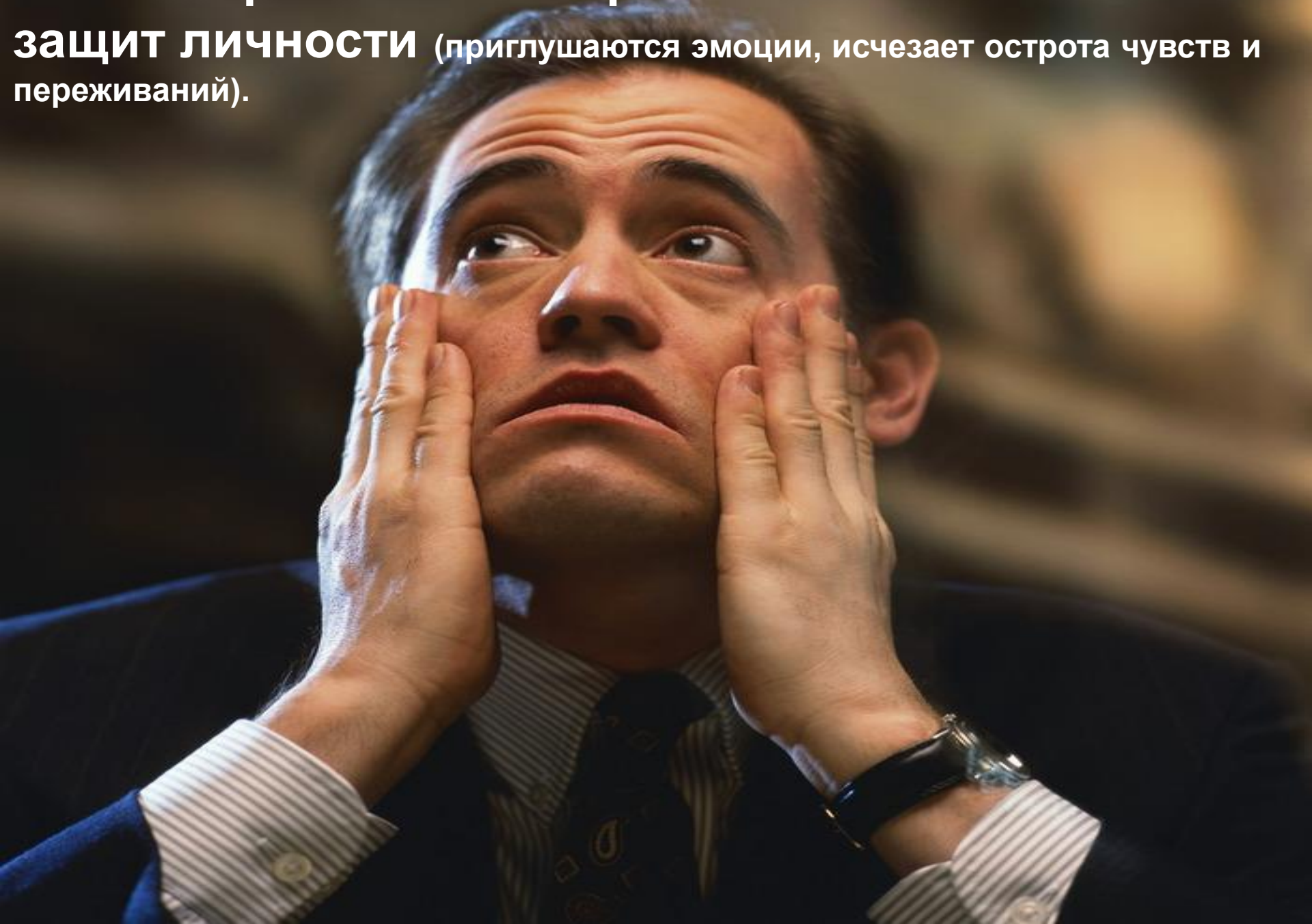
«засидевшиеся»

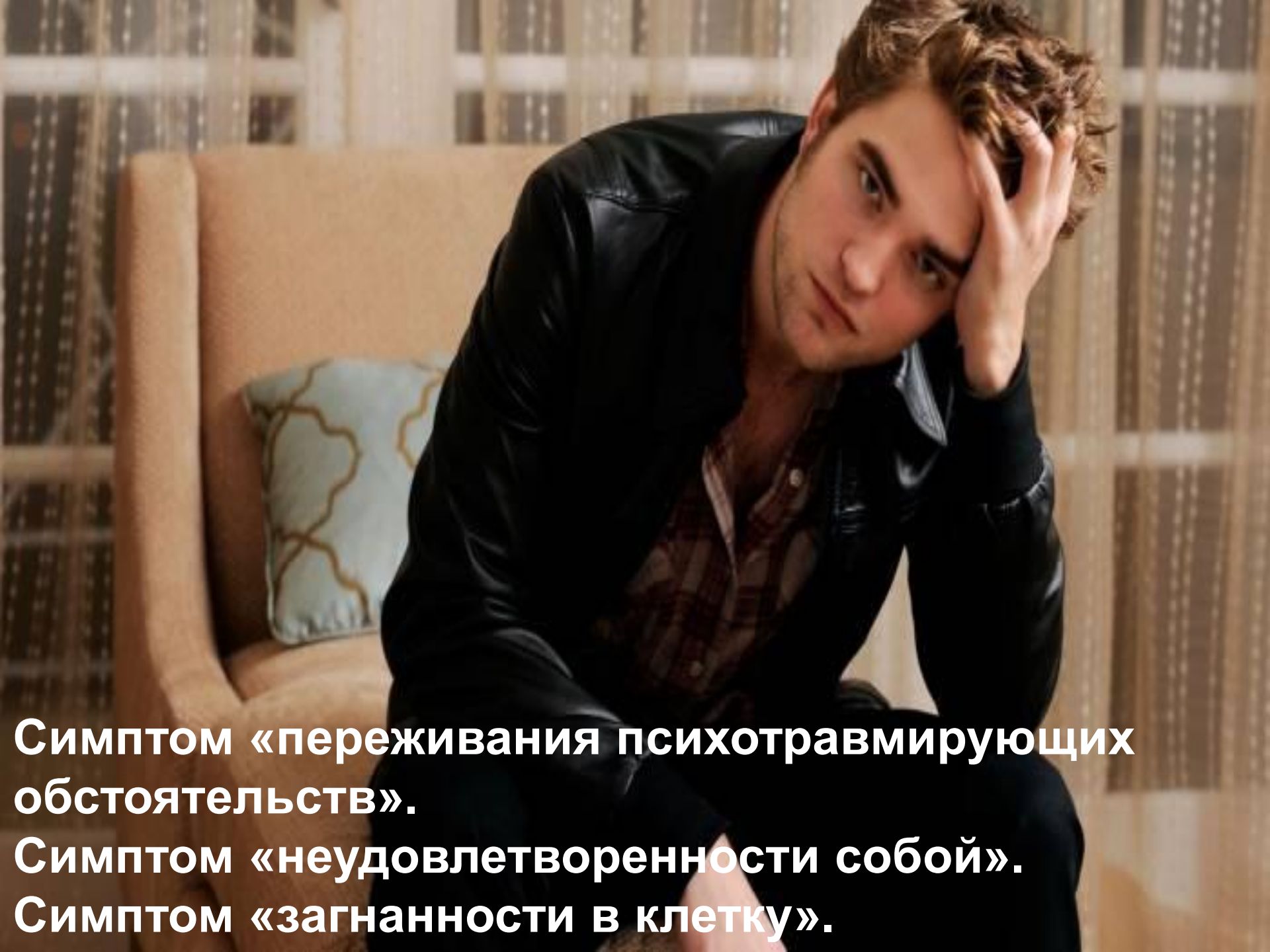


Фазы выгорания



**Фаза напряжения – напряжение психологических
защит личности** (приглушаются эмоции, исчезает острота чувств и
переживаний).





Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

Симптом «неудовлетворенности собой».

Симптом «загнанности в клетку».



**Фаза резистенции,
сопротивления психологических защит.**

НІТ.СК.ІА

Симптом
«эмоционального
дефицита».
Симптом
«эмоциональной
отстраненности».





**Фаза истощения – ресурсы психики полностью
исчерпаны, происходит соматизация.**

**Симптом
«психосоматических и
психовегетативных
нарушений».**



Позитивная эмоциональная экспрессивность	склонность к переживанию радости		Эмоциональный дефицит	Фаза «Истощение»
	сензитивность к себе (рефлексия своих внутренних состояний)		Эмоциональная отстраненность	
			Деперсонализация	
	спонтанность проявления своих состояний		Психосоматические и психофизиологические нарушения	

Факторы характеристик деятельности

**Увлеченность
работой**

Ф 1. Удовлетворенность
работой в целом

Ф 2. Свободное время и
отдых

Ф 3. Проф. рост и от-
ношения с руководством

Ф 4. Стабильность

Ф 5. Отношения с кол-
легами и посетителями

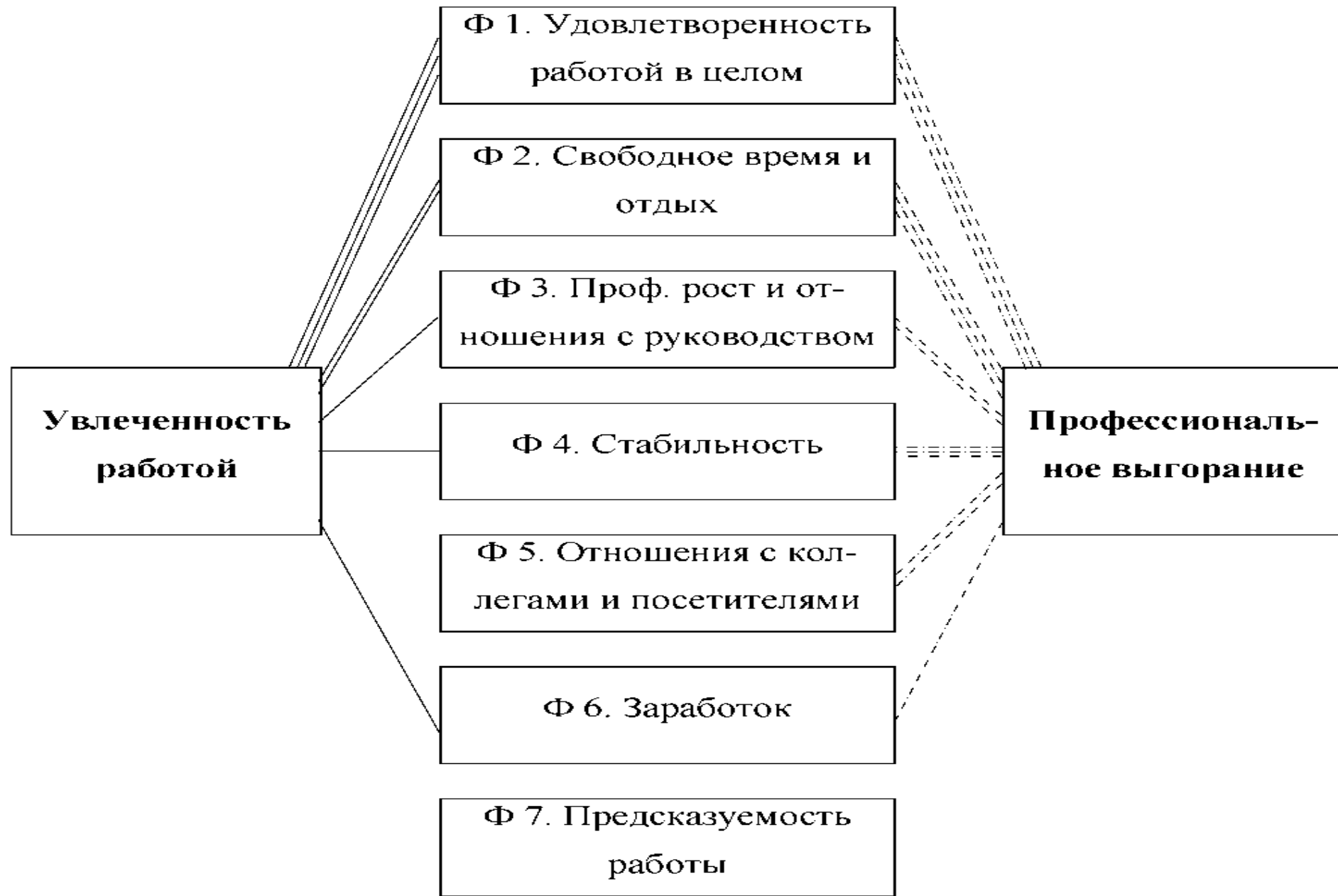
Ф 6. Заработок

Ф 7. Предсказуемость
работы

**Профессиональ-
ное выгорание**

— прямая связь

- - - - - обратная связь



**Симптоматика эмоционального выгорания
может быть «инфекционной»**



Последствия

- Снижается качество работы,
- Наблюдаются немотивированные рациональными причинами увольнения сотрудников (высокая текучесть кадров),
- Снижение лояльности,
- Низкая результативность,
- Негативная атмосфера в коллективе.



Если у Вас...



- Если у вас полностью сформировалась первая фаза, пора начинать реабилитационные мероприятия – искать балинтовские группы, идти к психотерапевту, или хотя бы брать отпуск и заниматься самостоятельным восстановлением и самоисцелением.
- Про вторую и третью фазы даже говорить не буду, сами догадаетесь.

У каждого имеется «лимит»

- общения,
- восприятия,
- решения задач,
- внимания.

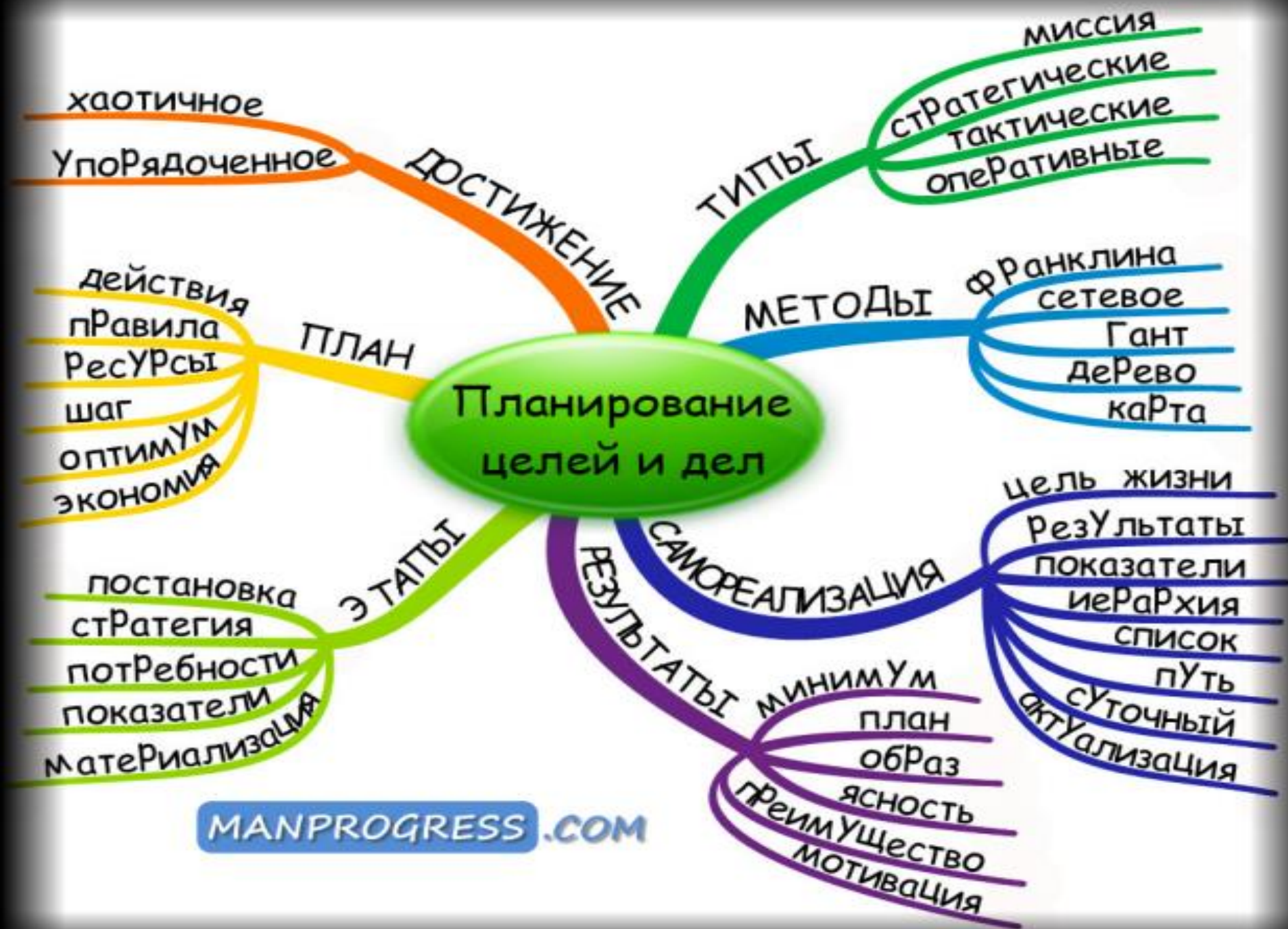


**Этот предел
очень подвижен и зависит
от тонуса нервной
системы.**

**Дозирование и
экономное расходование
энергетических ресурсов**





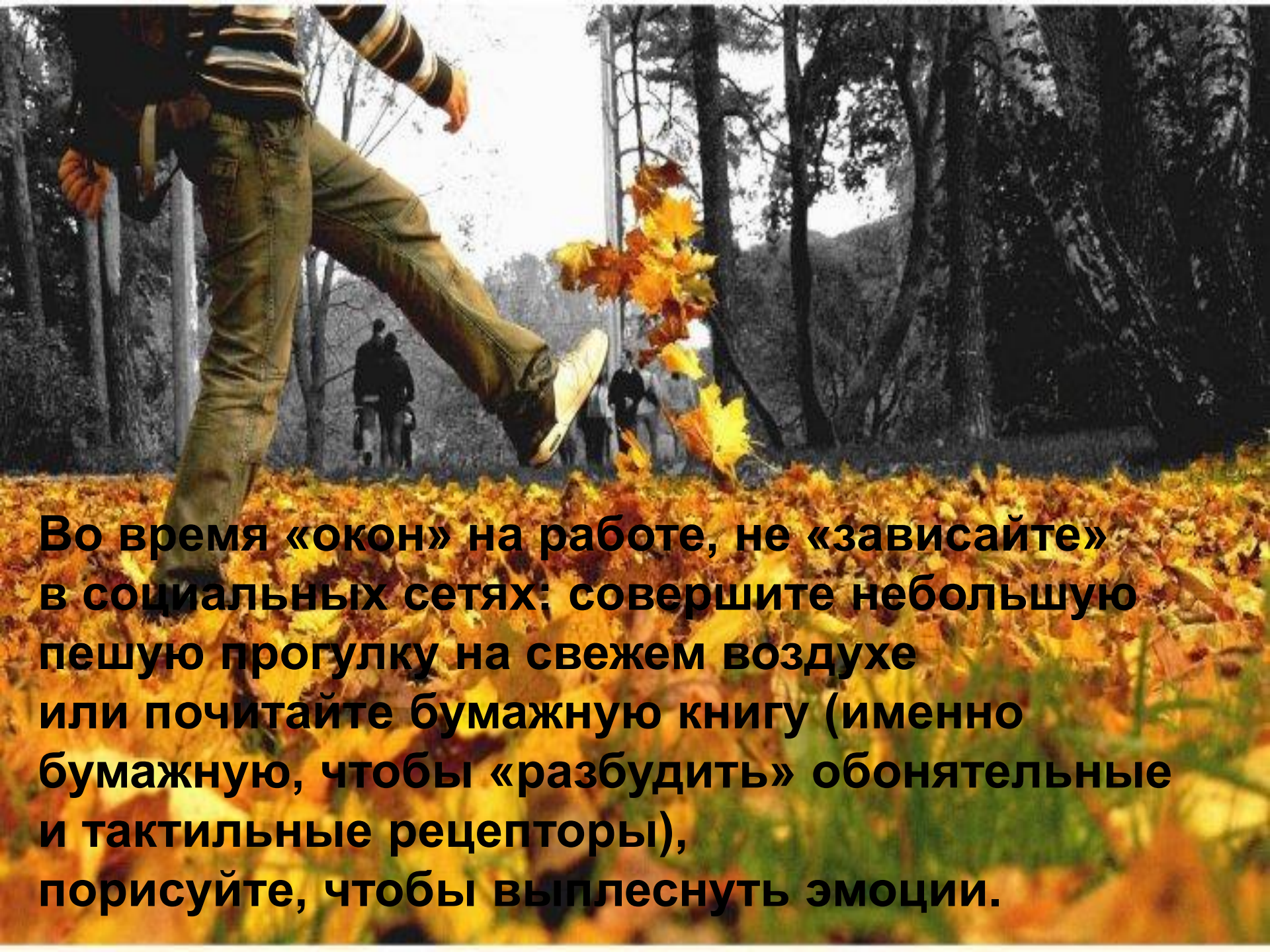






Какие у меня
преимущества?
Так ведь ясное дело... я
умный и красивый...
люблю работать
интеллектом. Опа, вот
это я загнул...

**Находите возможность хвалить
себя в течение рабочего дня
не менее 3-5 раз.
Себя надо хвалить –
не поручать же это
ответственное дело другим.**



Во время «окон» на работе, не «зависайте» в социальных сетях: совершите небольшую пешую прогулку на свежем воздухе или почитайте бумажную книгу (именно бумажную, чтобы «разбудить» обонятельные и тактильные рецепторы), порисуйте, чтобы выплеснуть эмоции.

Уходя с работы, всегда закрывайте гештальт дня



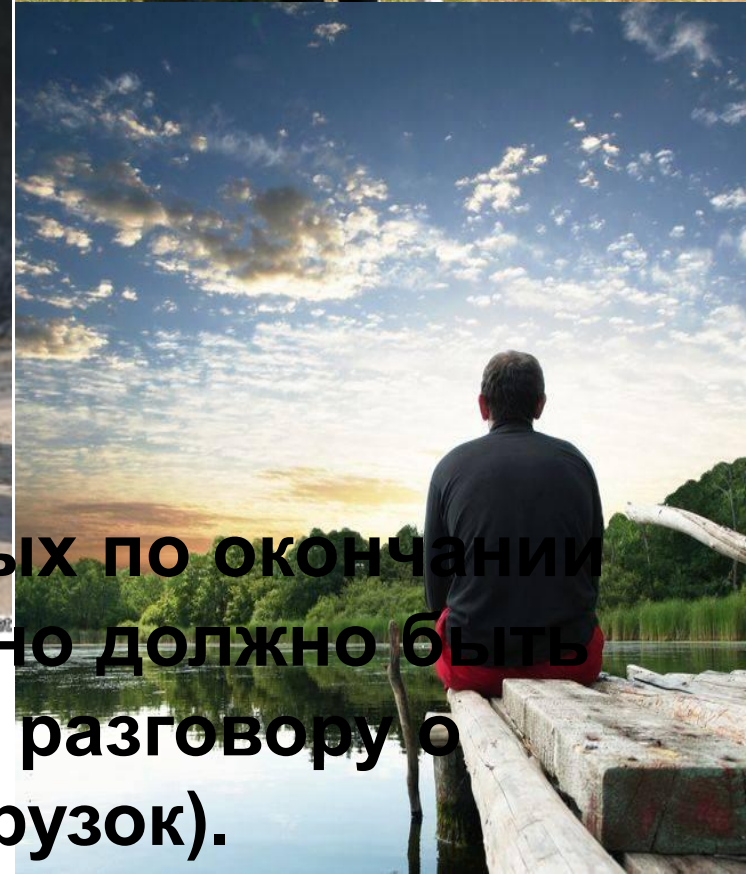
**Научитесь переключаться
между видами
деятельности**



**ТЫ ЛЕЗЕШЬ В МОЁ
ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО**



НЕ НАДО ТАК



Всегда находите время на отдых по окончании рабочего дня. У вас обязательно должно быть два выходных (возвращаясь к разговору о грамотном распределении нагрузок).



Никогда не страдайте в одиночку!
Тщательно проанализируйте ситуацию - там, где нет
выхода, должен быть вход (в новую ситуацию жизнь).

**Не обязательно быть лучше
всех, достаточно быть лучше,
чем неделю назад**





Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями; сформулируйте текст программы (для усиления эффекта можно использовать слова “именно сегодня”: “Именно сегодня у меня все получится”; “Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной” и т.д.)

Будьте здоровы!

