



---

# Jak uniknąć wypalenia zawodowego?

BEATA KUPIEC



ogród inspiracji.  
zmiana sukces harmonia

# Plan warsztatu



- krótkie definicje
- koło życia i hierarchia wartości
- poczucie szczęścia
- model „mam wpływ”
- użyteczne antidota



# Herbert Freudenberger



Zespół objawów przejawiający się na poziomie fizycznym (uczucie zmęczenia, bóle głowy, podatność na zachorowania), na poziomie behawioralnym (łatwość wpadania w złość, zmienność zachowania) oraz psychicznym (uczucie złości, zmęczenia, znudzenia)



# Christina Maslach

Wypalenie jest odpowiedzią organizmu na długotrwałe przeciążenie psychiczne w pracy zawodowej, przy braku umiejętności poradzenia sobie z obecnym stanem.

Symptomy świadczące o występowaniu syndromu wypalenia zawodowego:

wyczerpanie  
emocjonalne  
i psychofizyczne

- Poczucie zmęczenia
- Poczucie braku sensu
- Niechęć wobec wszelkich aktywności

depersonalizacja

- Nadmierny dystans wobec problemów
- Deprecjonowanie innych osób
- Niechęć do podtrzymywania i nawiązywania kontaktów interpersonalnych

obniżone  
poczucie  
dokonań

- Brak poczucia sukcesu
- Obniżona, nieadekwatna samoocena



Rys. 1: *Symptomy wypalenia zawodowego*

# Postawy typowe dla osób narażonych na wypalenie zawodowe:



- angażowanie się w pracę całym sercem,
- duże oczekiwania względem własnej osoby,
- negowanie własnych granic obciążenia,
- spychanie na dalszy plan osobistych potrzeb,
- dobrowolne i chętne przyjmowanie nowych obowiązków.



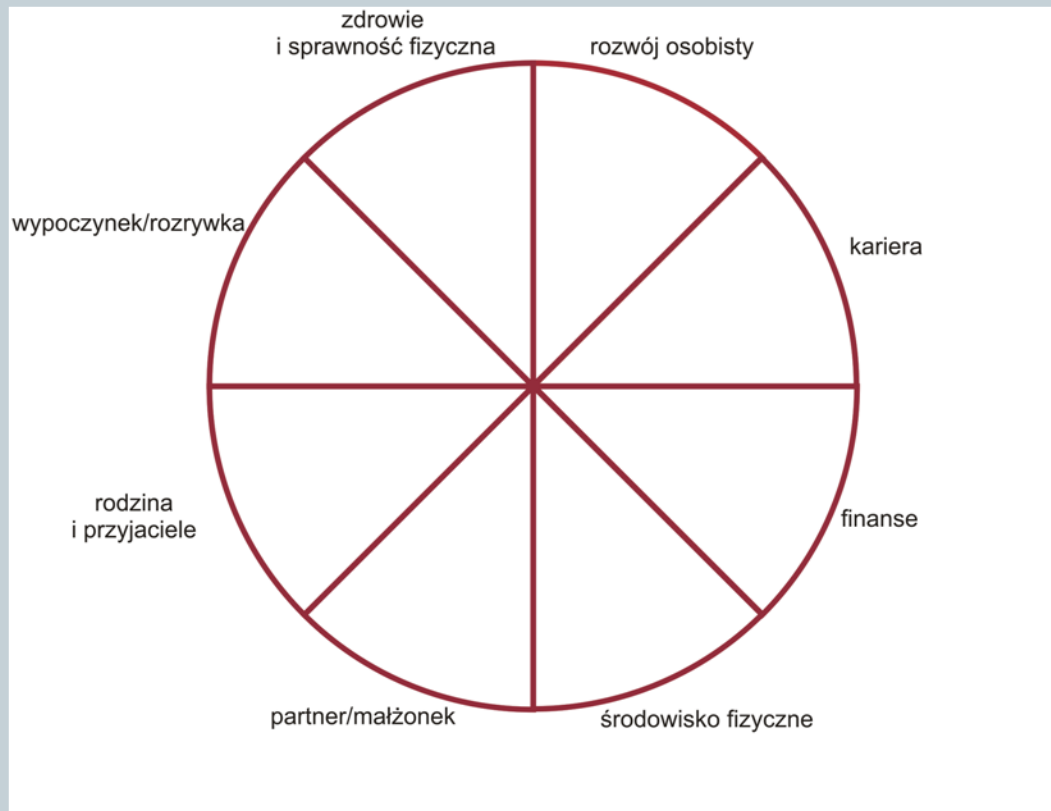
# Możliwe powody:



- Stawianie sobie wysokich wymagań przy niewielkich możliwościach wpływu na sytuację,
- Działania niezgodne ze swoimi wartościami,
- Brak lub mała dbałość o swoje ciało, dietę, ćwiczenia fizyczne, rytm snu, relaks i podstawową higienę,
- Perfekcjonizm i nadodpowiedzialność,
- Zaniedbywanie rozwoju zawodowego,
- Brak partnerskich relacji i systemu wsparcia.



# Koło życia

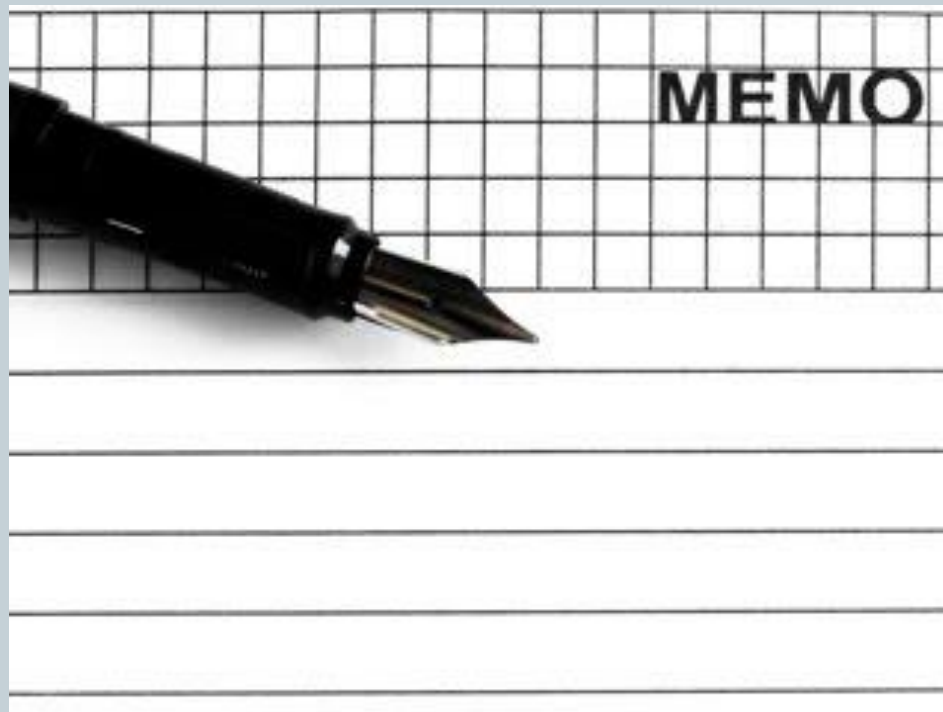


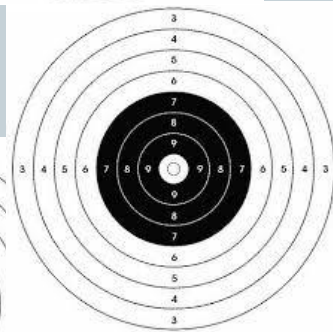
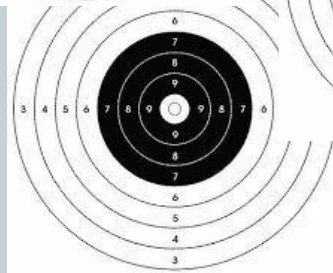
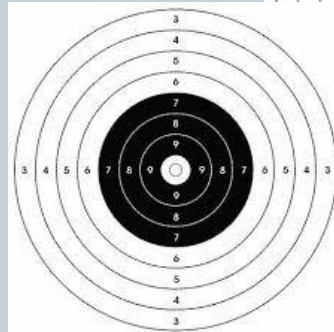
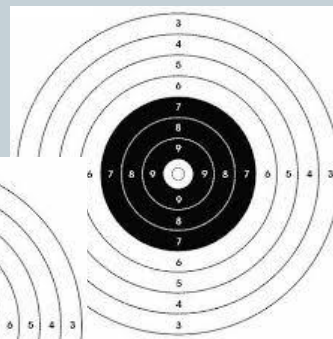
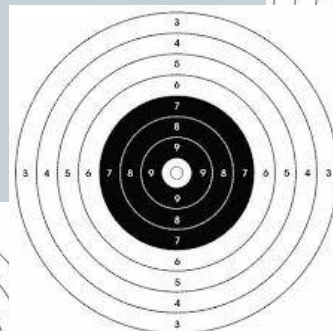
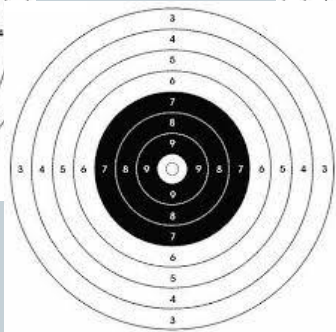
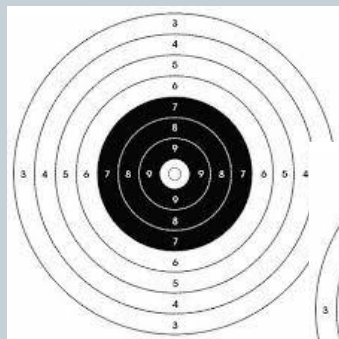


ogród inspiracji.<sup>®</sup>  
zmiana sukces harmonia



# Hierarchia celów według stoików







- Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?
- Jak to, co dla Ciebie najważniejsze wygląda w zestawieniu z Twoim kołem?
- Która z zaznaczonych ósemek w największym stopniu wpływa na pozostałe?
- W których obszarach chciałbyś zwiększyć poziom swojego zadowolenia?
- Co zrobisz, aby oczekiwany poziom satysfakcji osiągnąć?
- Którym obszarem chcesz się zająć w pierwszej kolejności, aby poprawił się obraz całego koła?
- Jak będzie wyglądało Twoje życie, gdy zajmiesz się tym obszarem?
- Zapisz dwie pierwsze rzeczy, które zrobisz w tym celu.



# Od czego zależy?



## poczucie szczęścia



# Przydatny model



**mogę mieć wpływ**

**nie mam wpływu**

**mam wpływ**



# Skuteczne antidota





# Skuteczne antidota



ogród inspiracji

zmiana sukces harmonia

# Skuteczne antidota



## Manifest Empatycznej Polki, Empatycznego Polaka

**Rozmawiaj o tym, co czujesz i co jest dla Ciebie ważne**

Według badań samo nazywanie uczuć zmniejsza poziom stresu o 50%. Dodatkowo rozwija empatyczny mózg.

**Stuchaj, aby zrozumieć**

Stuchaj, aby poznać perspektywę drugiej osoby, a nie po to, aby przygotować miąższą ripostę. Bądź ciekawy z kim rozmawiasz.



**Szukaj powodów do wdzięczności**

Każdego dnia poświęć minutę na poszukanie, za co możesz być wdzięczna/ny sobie lub innym. Zauważaj to co dobre i rozmawiaj o tym z innymi.



**Bądź w żywym kontakcie**

Zamiast snuć fantazje o tym, co ktoś myśli, zamykać się w sobie, obgadywać – porozmawiaj z zainteresowaną osobą i zapytaj jak ta historia wygląda z jej perspektywy.



**Rób wycieczki do świata rozmówcy**

Co jest dla niej/niego ważne? Jak się może czuć? Czego najbardziej potrzebuje? Uwaga: nie czego Ty byś potrzebował/a na jego miejscu, ale czego on/a potrzebuje!



**Praktykuj empatię wobec siebie**

Poszukaj w sobie spokojnego miejsca, pozycji obserwatora który widzi cały Twój wewnętrzny świat, nie ocenia go, ani mu nie pობłaża. Widzi i przyjmuje ze współczuciem. Przez minutę dziennie pytaj: „Czym jest empatia wobec siebie?”

**Patrz na świat z uczuciem**

W głębi jesteśmy tacy sami. Tęsknimy za tym samym (miłością, bezpieczeństwem, bliskością, sensem), boimy się tych samych rzeczy (śmierci, utraty pracy, choroby). Patrząc przez pryzmat uczuć i potrzeb zbliżamy się do tego co nas łączy.



**Bądź tu i teraz**

Twoja akceptująca, uważna obecność to najważniejsza rzecz, którą możesz ofiarować drugiej osobie. Czas i uwaga są bezcenne.

Dojrzewalnia.pl  
Szkoła Trenerów Empatii





# Skuteczne antidota



ogród inspiracji

zmiana sukces harmonia

# Skuteczne antidota





# JAKI BĘDZIE TWÓJ PIERWSZY KROK?



ogród inspiracji®

zmiana sukces harmonia

# Aby uniknąć wypalenia zawodowego



## CO ZROBIĘ?

- jutro ...
- w przyszłym tygodniu ...
- w następnym tygodniu ...
- w kolejnym ...

