

Профессиональное ВЫГОРАНИЕ:

почему работа перестает приносить радость.

Давайте познакомимся!

Меня зовут Жанна Матвеева, г. Рязань.

- Собственник бизнеса, генеральный директор компании по недвижимости.
- Командный и бизнес Коуч ICF
- Бизнес -тренер
- Ведущая курса «Основы коучинга для руководителей» с выдачей сертификата ССЕ.
- Соавтор курса для руководителей "Управление человеческими ресурсами"
- Спикер Всероссийского Жилищного конгресса в Санкт Петербурге и Сочи, Международного конгресса «Новые правила роста» в Москве Сколково

ЧЕМ Я ПОЛЕЗНА

- Запросы, с которыми работаю: Создание и масштабирование бизнеса. Развитие лидерских качеств.
- Стратегическое планирование и сопровождение достижения целей.
- Структурирование бизнеса, делегирование , внедрение изменений. Создание высоко эффективной команды.

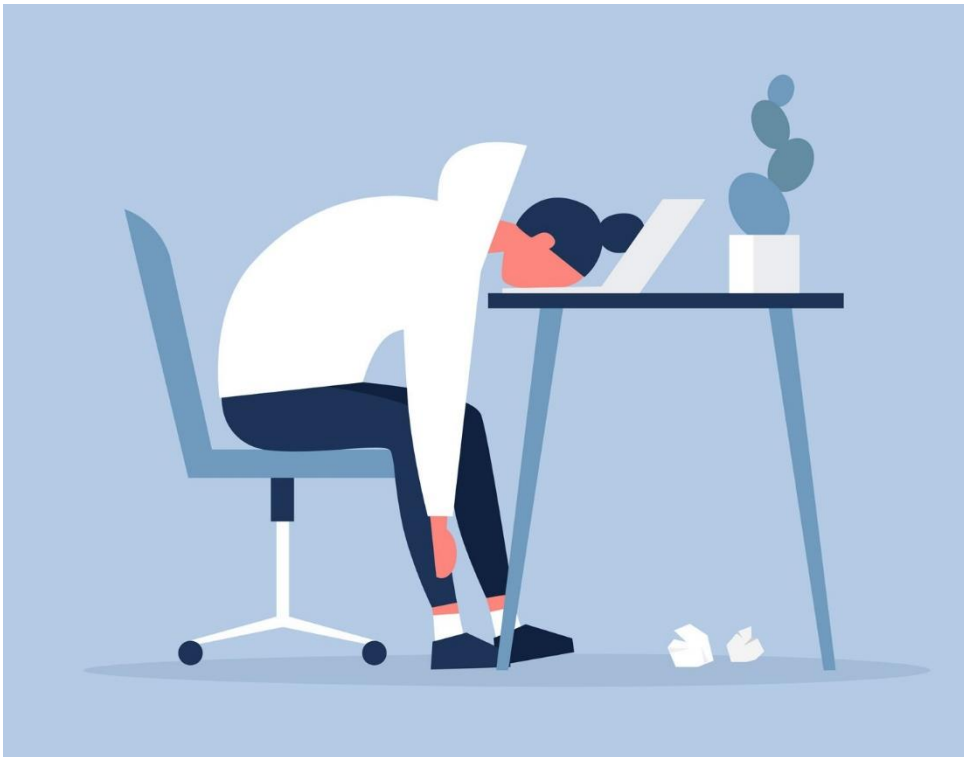
ТРИ ФАКТА ОБО МНЕ:

- Почти 30 лет в активных продажах
- Изучаю конфликты и медиацию (Я интегративный переговорщик)
- Последние три года применяю у себя в компании коучинговое управление



Синдром эмоционального выгорания понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Проявляется нарастающим эмоциональным истощением. То есть постепенно и накопительно.

Эмоциональное выгорание развивается неделями и месяцами.



ВОЗ официально приняла решение о внесении синдрома выгорания в перечень Международной классификации болезней, обновленная версия которого вступила в силу в 2022 году.



Эксперты подчеркивают, что синдром является не медицинским диагнозом, а фактором, способным вызвать заболевания.



Согласно определению, которое закреплено за синдромом выгорания в этом перечне:

Выгорание — это синдром, признанный результатом хронического стресса на работе, с которым не удалось справиться.

Наиболее типичными симптомами являются:

01

Снижение мотивации.

Нет мотивации для работы, не радует то, что ранее доставляло удовольствие.

02

Усталость.

Если вы чувствуете постоянную усталость, физическую, умственную или эмоциональную, даже утром, даже после выходных или отпуска хочется отдохнуть - это тревожный признак.

03

Когнитивные проблемы.

Снижение концентрации внимания и запоминания новой информации, трудности при принятии решений, истощаемость и сложности при переключении.

04

Фрустрация, цинизм, пессимизм.

Если Вы чувствуете, что утратили смысл и важность того, чем Вы занимаетесь, это сигнал, чтобы остановиться и разобраться со своими ощущениями и самочувствием.

05

Ухудшение качества работы.

Вы вроде делаете все, как и прежде, однако качество неумолимо падает.

06

Отсутствие удовлетворенности работой и жизнью.

Это тенденция чувствовать себя менее счастливым и довольным.

Перечисленные симптомы появляются не сразу.
Выделяются четыре стадии профессионального выгорания.

01



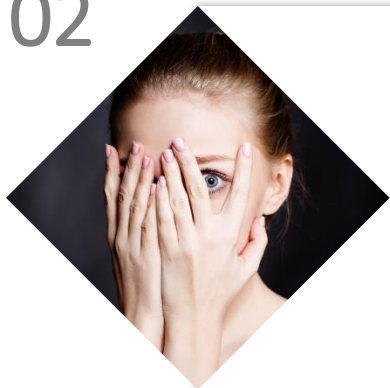
Физическое, психическое
и эмоциональное истощение.
На этой стадии преобладают симптомы
усталости.

03



Цинизм и грубость.
Стыд и сомнения уступают место
более тяжелой артиллерии – грубость
и цинизм позволяют спрятать
уязвимость и слабость.

02



Стыд и сомнение.
Появляются сомнения в своих
профессиональных компетенциях,
испытывают стыд за то, что не
получается делать хорошо то,
что раньше удавалось с легкостью.

04



Ощущение беспомощности.
Даже если вы цинично настроены, все
равно возникают моменты, когда вы
четко понимаете – это полная
беспомощность. С плохим настроением
справиться желания и возможности нет,
ничего не получается.

Причины профессионального выгорания условно делятся на внешние и внутренние

ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ:

- Социально-экономические условия (например, экономические кризисы)
- Чрезмерные нагрузки на работе, жесткие дедлайны.
- Недостатки организации рабочего процесса.
- Токсичный коллектив.
- Плохие отношения с руководством.
- Низкая заработная плата.

ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ:

- Общее состояние тревожности, стресс.
- Ощущение достигнутого потолка в карьере или профессиональном развитии
- «Возрастные» кризисы человека, приводящие к переосмыслению своего места в жизни. (в т. ч. и в отношении профессии, карьеры)
- Отсутствие интереса к работе.
- Особенности характера и темперамента человека (склонность к пессимизму, Перфекционизму и др.) и т. д.

— Как восстановиться? —



В первую очередь надо понять и принять, что в жизни бывают ситуации, с которыми справиться самостоятельно очень сложно. **Профессиональное выгорание – это не банальная усталость, которая проходит после сна, это комплексная проблема и решать ее нужно комплексно.**

1. Поиск баланса между работой и отдыхом.
2. Появление симптомов эмоционального выгорания – это повод остановиться и спросить себя: Чем я пренебрегаю, что действительно важно для меня?
3. Возвращение мотивации к трудовой деятельности.
4. Первый шаг – задать себе вопрос: Что привлекало вас в этой работе? Что вызывало восторг?
5. Регулярная физическая активность. Это обязательное условие. Начните с 30 минут каждый день, которые могут быть разделены на отрезки по 10 минут. Вам необходимо вернуться к ощущениям своего тела.

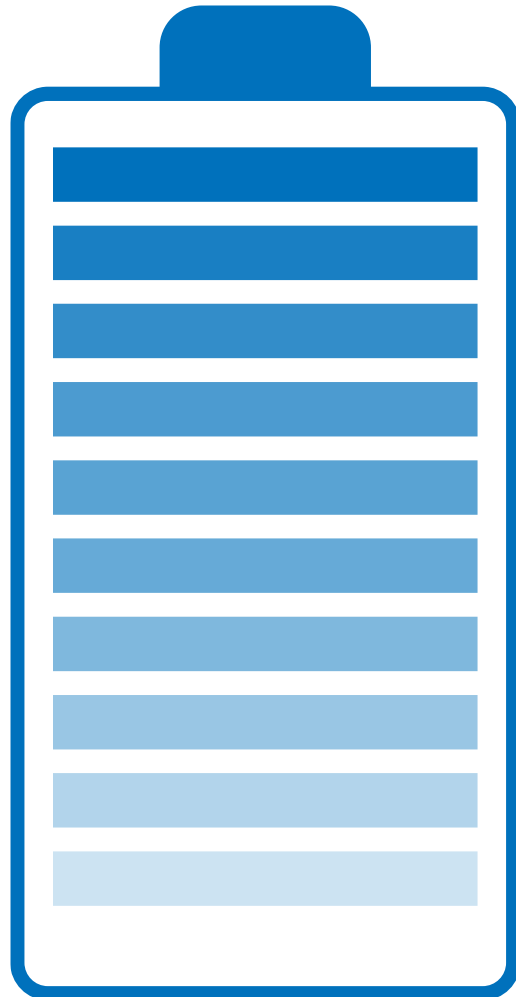


Что дает Вам наибольшую мотивацию, вдохновение к работе?

- 01 **Достойный заработок.**
- 02 **Видеть результаты своего труда.**
- 03 **Поддержка семьи, близких.**
- 04 **Ощущение собственной нужности.**
- 05 **Возможность делать что-то полезное для людей.**

ШКАЛА РЕСУРСА

Ресурс очень влияет на мои **МЫСЛИ, ЧУВСТВА, ДЕЙСТВИЯ**



Я и есть батарейка

10

Пограничное состояние

5

Ресурса нет вообще, нет сил даже мечтать 1

ЗАДАНИЕ:

Запишите минимум 10 пунктов
через что вы сливаете энергию

КАК «СЛИВАЕМ» РЕСУРС:



1. Многозадачность

- 10%

2. Мысли о себе в негативном ключе.

- 20%

3. Сопротивление вместо принятия.

- 30%

4. Неэффективные стратегии поведения.

- 40%

5. Недосып, некачественная еда.

- 50%

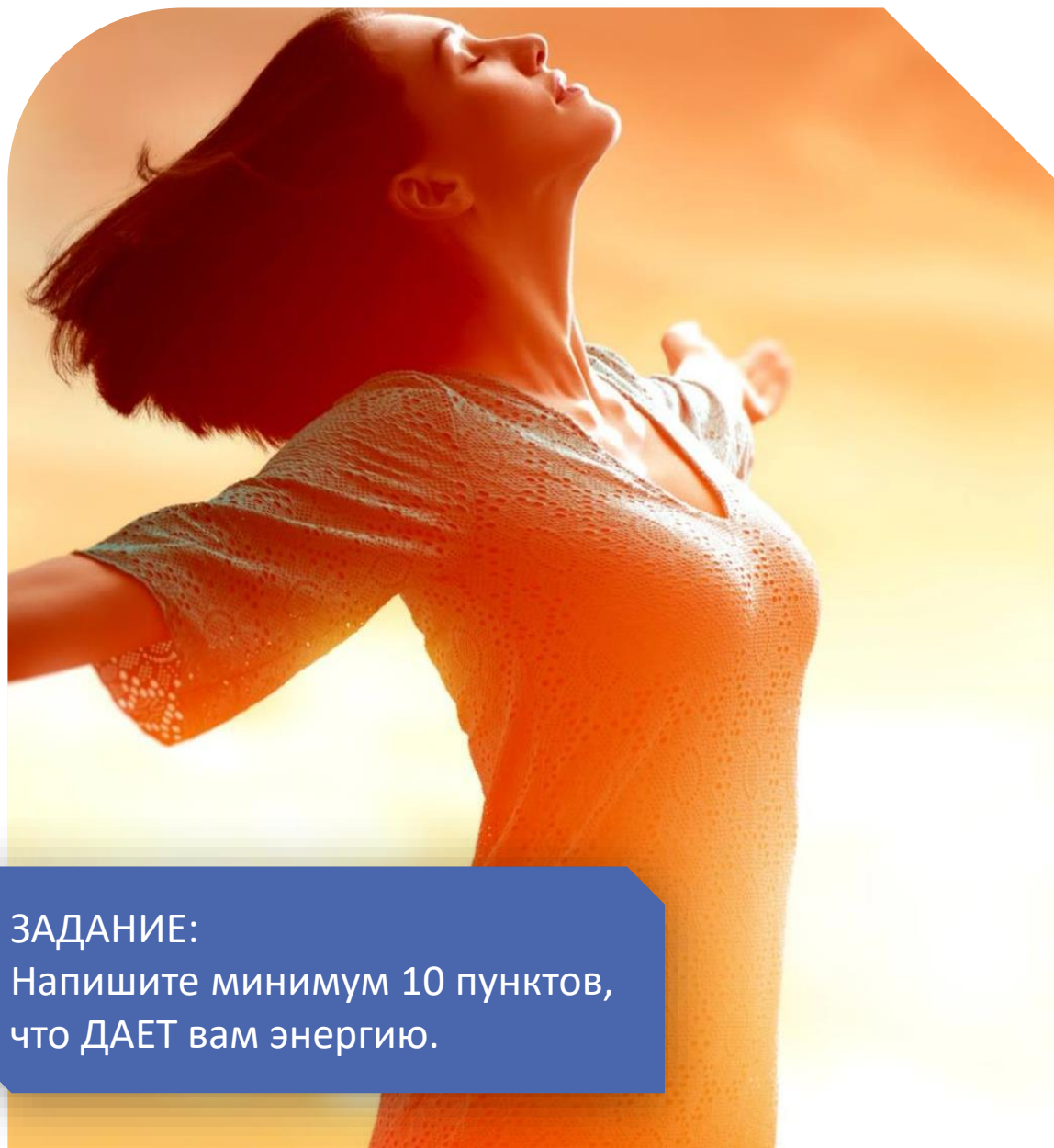
6. Общение с токсичными людьми.

- 60%

7. Состояние «ХРЕНЬ» и не работаю,
и не отдыхаю.

- 70%





ЗАДАНИЕ:

Напишите минимум 10 пунктов, что ДАЕТ вам энергию.

КАК ПОПОЛНЯЕМСЯ РЕСУРСОМ:



1. Полноценный сон

+ 30%

2. Качественное питание

+ 40%

3. Вода

+ 50%

4. Хобби

+ 60%

5. Поддерживающее окружение

+ 70%

6. Ванна с пеной

+ 80%

7. Творческое свидание (раз в неделю заниматься тем, что нравится)

+ 90%

8. Утренние страницы

+ 100%

Принципы мышления

Реальность-результат наших мыслей,
чувств и действий.

Мышление всегда играет либо **за** нас,
либо **против** нас.

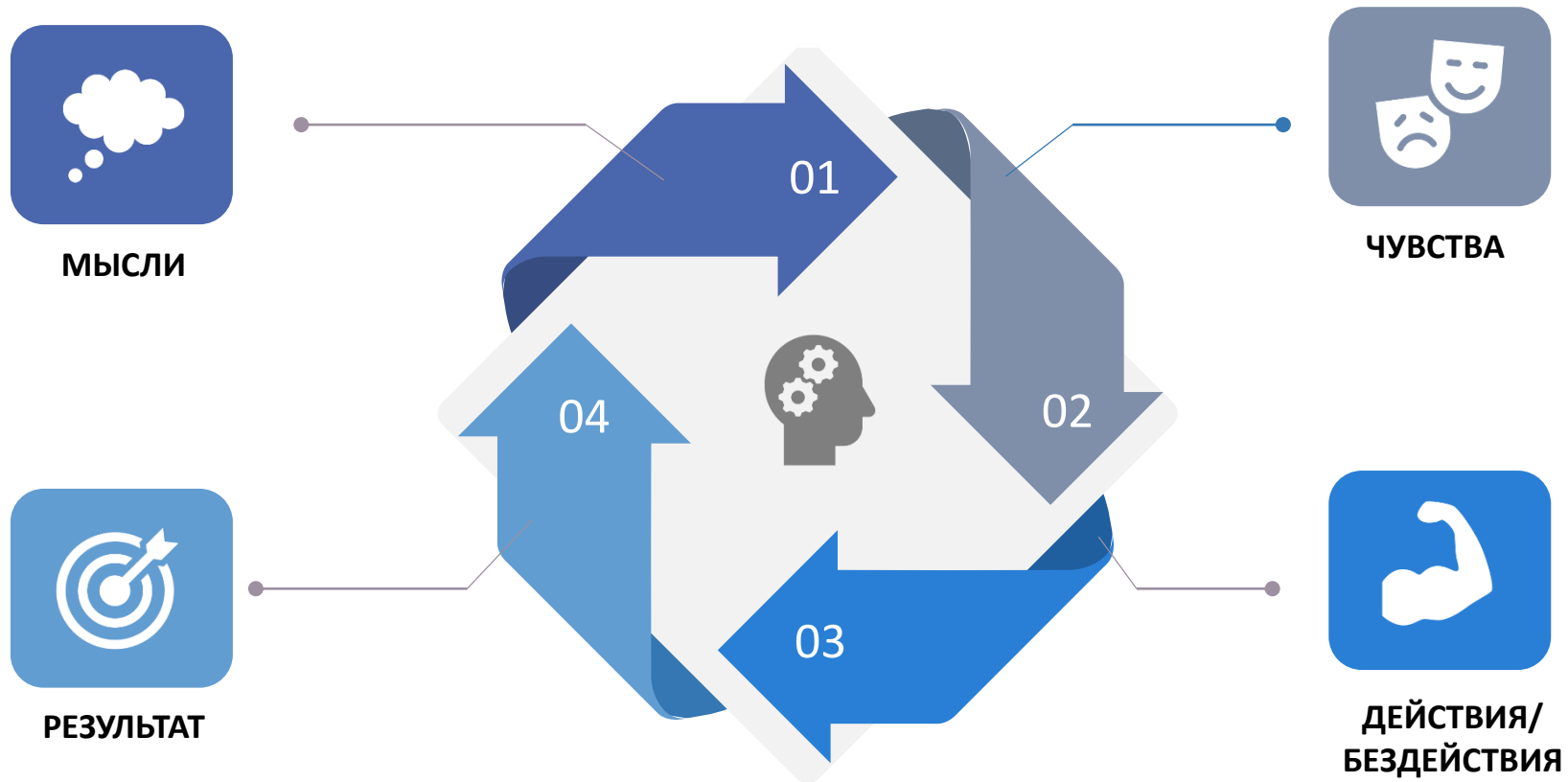
✓
• Когда **за** нас- мы достигаем результат

✗
• Когда **против** нас-никакие действия не
помогут продвинуться.



Чтобы изменить реальность, нужно сначала изменить мышление.

Но нельзя изменить реальность, меняя только мышление





Утренние страницы

это мегакрутой и абсолютно бесплатный способ:

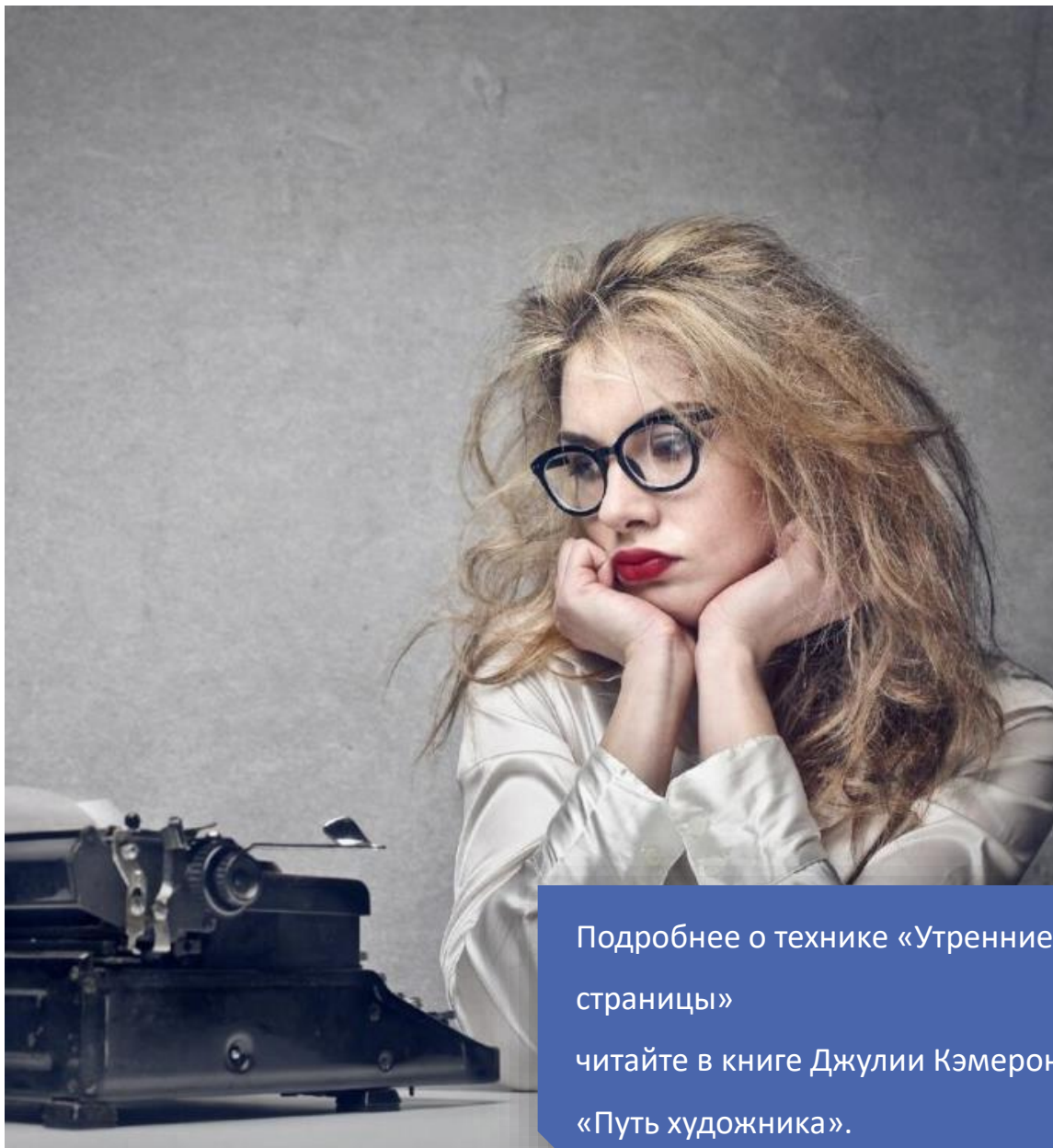
- снять тревожность,
- навести порядок в голове, когда мыслей слишком много
- найти свежую идею, когда мыслей нет вообще,
- познакомиться с самой собой и понять, чего вы хотите на самом деле,
- принять свои чувства и прожить их,
- сделать профилактику стресса, стать более спокойной и жизнерадостной,
- стать более осознанной,
- принять и полюбить себя,
- выстроить поддерживающий внутренний диалог и получить поддержку от самого близкого человека - самой себя.

Есть лишь одно «НО»

чтобы ощутить полное действие этого волшебного инструмента, вести их нужно ежедневно на протяжении нескольких недель:



- Не обязательно делать это именно утром, можно писать и вечером.
- Можно писать по желанию 30 минут или 3 страницы формата А4 от руки **(это важно!)**.
- Важно, чтобы во время письма вас не отвлекали.
- Можете включить любимую музыку, налить чашечку кофе и подарить это время письма самой себе.



Подробнее о технике «Утренние страницы»
читайте в книге Джулии Кэмерон
«Путь художника».

Часто меня спрашивают: о чем писать?

- Пишите обо всем, о чем думаете.
- Все, что приходит в голову в тот момент, когда пишете.
- Если это «Трололо, зачем я это пишу, у меня нет мыслей» - так и пишите.
- Если думаете о том, что вас тревожит - напишите об этом.
- Если возникла мысль «у меня и так куча дел, а я тут с ручкой пол часа должна заниматься херней невесть зачем, потому что кто-то считает, что это работает » - напишите это.

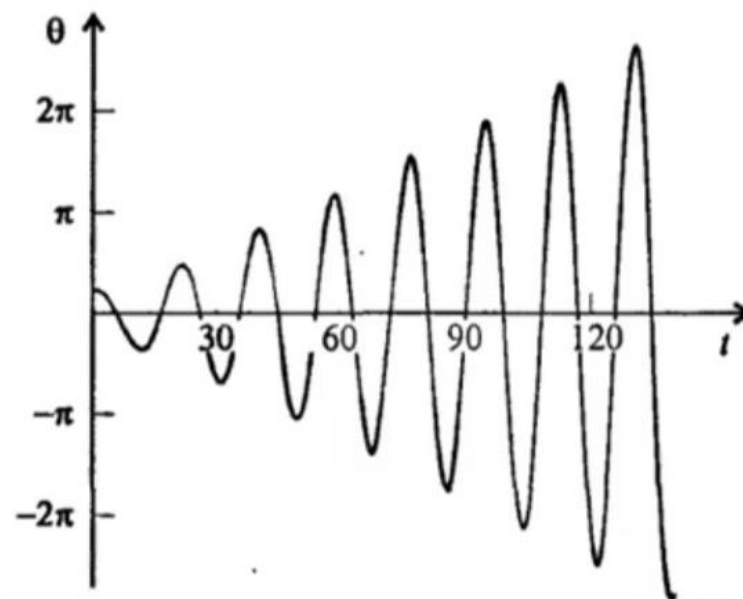
Результат обязательно будет как максимум через неделю.

- Во-первых, станет легче писать
- Во-вторых, станет спокойнее и радостнее
- В-третьих, ваша жизнь начнёт меняться.
- Поверьте, вы это не пропустите



**ЭНЕРГИЮ НУЖНО НЕ БЕРЕЧЬ, А
ИСПОЛЬЗОВАТЬ И
ВОССТАНАВЛИВАТЬ**

ЭНЕРГИЯ ДАЕТСЯ ПОД ЗАДАЧУ



Практика «Незаконченные предложения»

Делать письменно, от руки (5-10 минут):

«Сегодня для меня важнее всего...»

«Мне больше всего мешает сейчас...»

«Я смогу преодолеть это препятствие, если решу...»

«Чтобы мне стало легче, я могу...»

«Я могу попросить...»

Автор практики Дарья Кутузова



Жанна Матвеева
г. Рязань

