

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Почему возникает состояние выгорания?

- Риск выгорания увеличивается при неравномерном распределении труда и отдыха.
- Вероятность выгорания выше, если к проблемам на работе добавляются супружеские, семейные конфликты, утраты значимых связей.
- Особенно подвержены выгоранию люди, склонные ответственно относиться ко многим явлениям своей жизни, стремящиеся бесконечно отдавать душевные силы, иногда подолгу ничего не получая в ответ.

Проявления выгорания:

- эмоциональное истощение, чувство личной несостоятельности;
- нежелание работать, утрата полезных навыков, желание сменить профессию;
- повышенная конфликтность, скепсис, циничность, раздражительность с коллегами, воспитанниками;
- формальное исполнение своих обязанностей;
- сомнения в необходимости и полезности своей работы.

Меры профилактики профессионального выгорания:

- не следует долгое время находиться наедине со своей проблемой;
- нужно обращаться за поддержкой к коллегам, содействовать проявлениям дружеской атмосферы в коллективе;
- необходимо стремиться получать обратную связь о своей деятельности (от коллег, клиентов, руководства);
- важно осознавать процесс своей работы, раскрывать творческий потенциал, совершенствовать профессионально важные качества.

Сгорела лампочка, ну что же — сменить её несложно.

С душой, увы, того же сделать невозможно.

© Т. Бычкова



Меры самопомощи:

- осваивать приемы релаксации, саморегуляции;
- профессионально развиваться (осознавать свои «рабочие привычки», посещать курсы повышения квалификации, тренинги);
- уходить от ненужной конкуренции, чрезмерного стремления быть самым лучшим сотрудником, желания всегда быть на высоте;
- обдуманно распределять нагрузки;
- учиться переключаться на другие виды деятельности;
- проще относиться к конфликтам на работе.

НЕТ!!! МНЕ НАДО РАБОТАТЬ!
ВСЕЛЕННАЯ В ОПАСНОСТИ!



Важно:

- внимание к собственному здоровью должно становиться частью профессиональной культуры;
- работать со своими установками, неадекватным эмоциональным реагированием, отсутствием желания обращаться за психологической помощью;
- помнить, что профессиональное выгорание – довольно частое явление, и его не следует пугаться;
- определить свои сильные стороны и таланты и сформулировать, что именно вы хотите получить от работы.

**Наша способность изменять мир к
лучшему, делать добро
основывается на том, что у нас
есть душевные силы, источники
которых нужно находить.**

Составители:

Комолова Полина Николаевна,
Мишурова Елена Юрьевна,
гл. специалисты отдела опеки и
попечительства
ГКУ ЯО Агентство

Адрес

150040, г. Ярославль, ул. Некрасова, д.58
тел./факс 72-01-14, тел. 26-74-45
e-mail: agency@edu.yar.ru

Будем рады видеть вас каждый день
кроме субботы и воскресенья
с 9:00 до 16:00

Государственное казенное учреждение
Ярославской области

«Агентство
по обеспечению функционирования
системы образования
Ярославской области»

«Профилактика и методы преодоления эмоционального выгорания»



Памятка для специалистов

Ярославль, 2019