



Тренинг
**«Профессиональная энергия:
баланс работы и жизни»**



*Колногузова Елена Сергеевна,
к.ф.н., старший преподаватель
ОНППММР г. Ишим*

**г. Тюмень
27.03.25**

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»

РАБОТА



УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я?»



УПРАЖНЕНИЕ «БАТОН»



- РАБОТА
- СЕМЬЯ
- ЗДОРОВЬЕ
- САМООБРАЗОВАНИЕ
- УВЛЕЧЕНИЯ



Синдром эмоционального выгорания - специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми

Синдром психического выгорания – конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения

Синдром профессионального выгорания – совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы и субъектов делового общения

ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

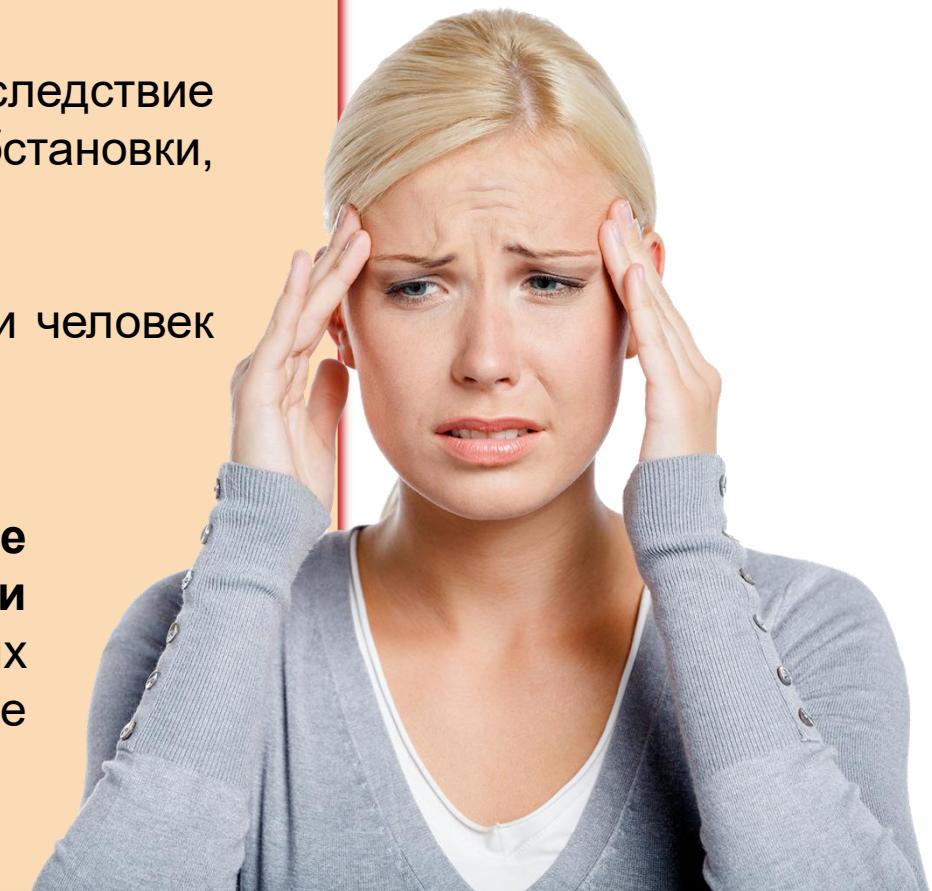
Личностные особенности	Содержание работы	Организационные факторы	Климат в коллективе
<ul style="list-style-type: none">высокие амбиции,перфекционизм,синдром отличника,комплекс “спасателя”,идеалистические ожидания	<ul style="list-style-type: none">работа неблагополучными семьями,в детских домах,приютах,психоневрологических интернатах,хосписах,благотворительных организациях,больницах,полиции	<ul style="list-style-type: none">ненормированный рабочий день,напряженный рабочий ритм,многозадачность,неясные задачи,отсутствие критериев оценки труда,противоречивые требования,отсутствие рабочих мест,отсутствие оборудования, материалов, полномочий,отсутствие системы, алгоритмов	<ul style="list-style-type: none">обесценивание, унижение,отсутствие признания вклада,отсутствие сплоченности,конфликты

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Стадия 1. Напряжение. Нервное напряжение возникает вследствие повышенной ответственности, напряженной обстановки, хронической психоэмоциональной атмосферы.

Стадия 2. Сопротивление (резистенция). На этой стадии человек пытается оградить себя от неприятных событий.

Стадия 3. Истощение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, вследствие неэффективности сопротивления. Притупляются представления о ценностях жизни. Человек все чаще задается вопросом: "Для чего все это?"



1

ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- усталость;
- физическое утомление;
- истощение;
- изменение веса;
- недостаточный сон;
- бессонница;
- плохое общее состояние здоровья, в том числе по ощущениям;
- затрудненное дыхание;
- одышка;
- тошнота, головокружение;
- чрезмерная потливость;
- дрожь;
- повышение артериального давления;
- язвы и воспалительные заболевания кожи;
- болезни сердечно-сосудистой системы.

2

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- недостаток эмоций;
- пессимизм;
- цинизм и черствость в работе и личной жизни;
- безразличие, усталость;
- ощущение беспомощности и безнадежности;
- агрессивность, раздражительность;
- тревога, усиление иррационального беспокойства;
- неспособность сосредоточиться;
- депрессия;
- чувство вины;
- истерики;
- потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
- увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены;
- преобладает чувство одиночества.



3

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

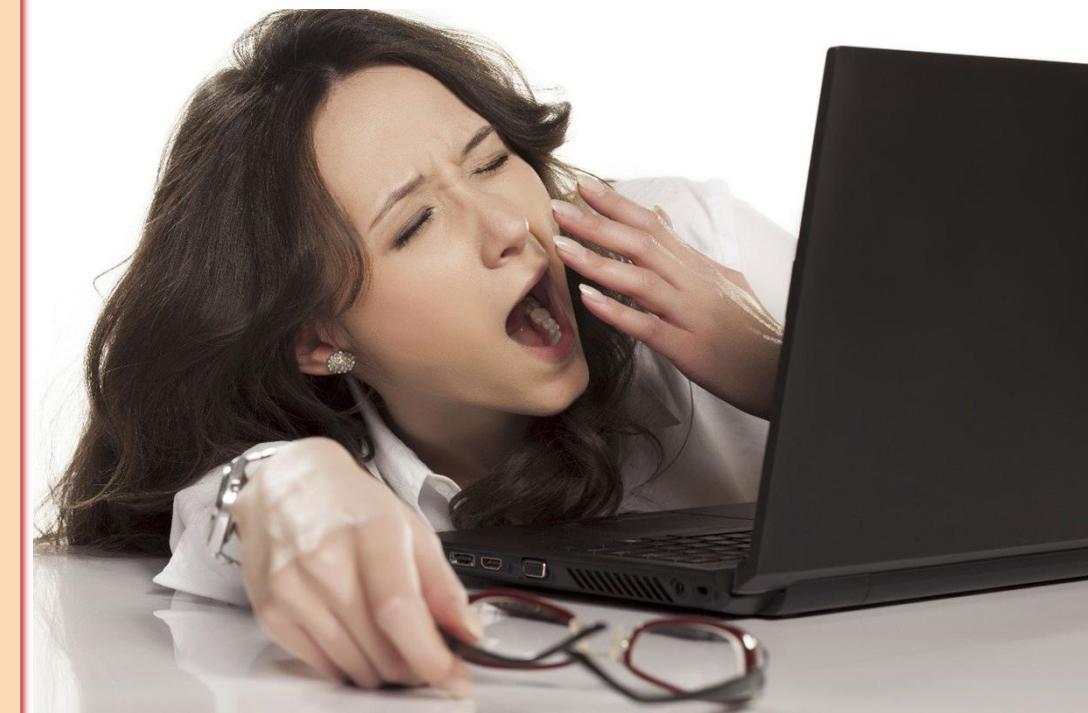


- во время работы появляется усталость и желание отдохнуть;
- безразличие к еде;
- малая физическая нагрузка;
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;
- несчастные случаи - падения, травмы, аварии;
- импульсивное эмоциональное поведение

4

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;
- скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни;
- большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- цинизм или безразличие к новшествам;
- малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании;
- формальное выполнение работы.



5

СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- низкая социальная активность;
- падение интереса к досугу, увлечениям;
- социальные контакты ограничиваются работой;
- скучные отношения на работе и дома;
- ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.



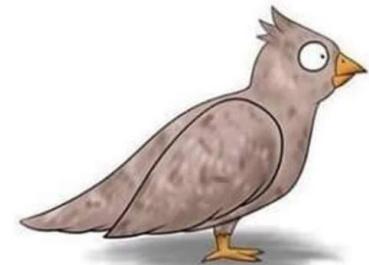
ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ПО А. МАСЛОУ





СУТОЧНЫЕ РИТМЫ





Жаворонок



Сова

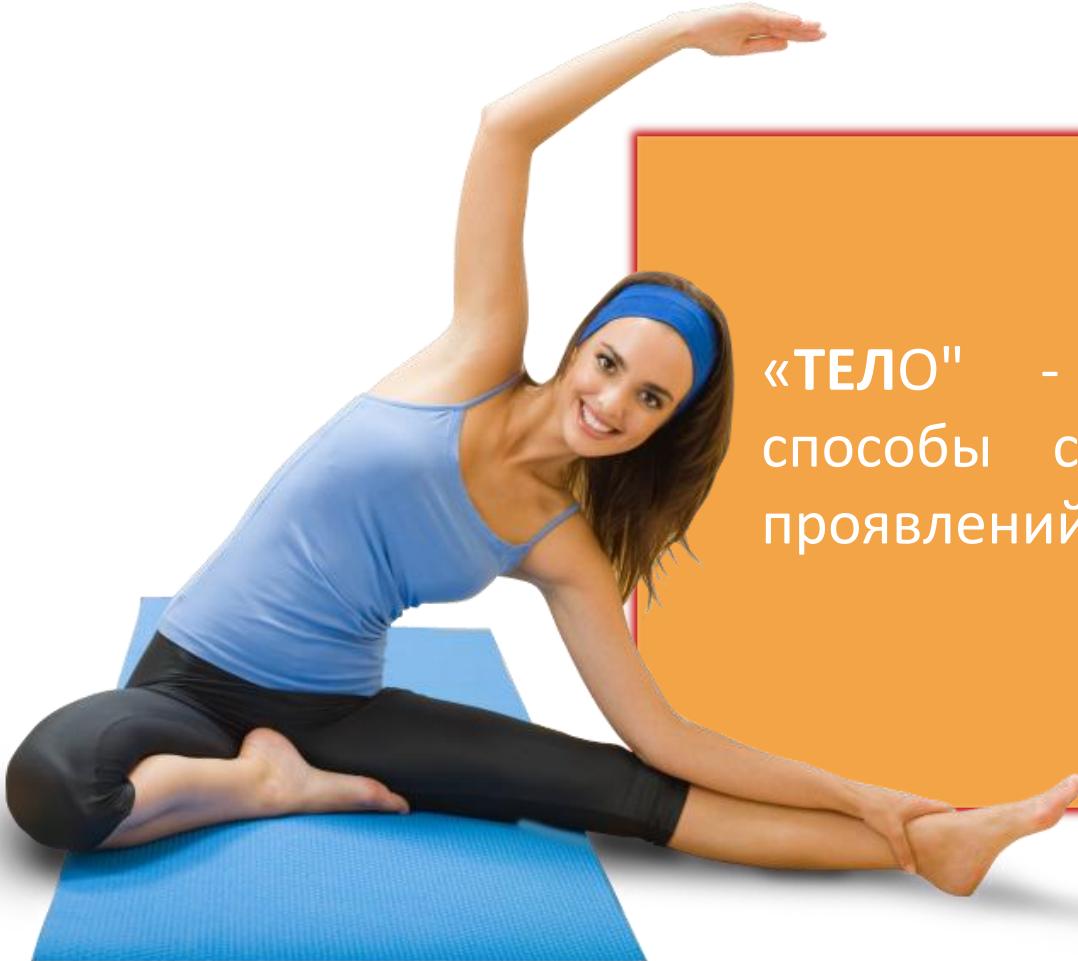


Постоянно
уставший гусь

УПРАЖНЕНИЕ «10 РАДОСТЕЙ»



Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

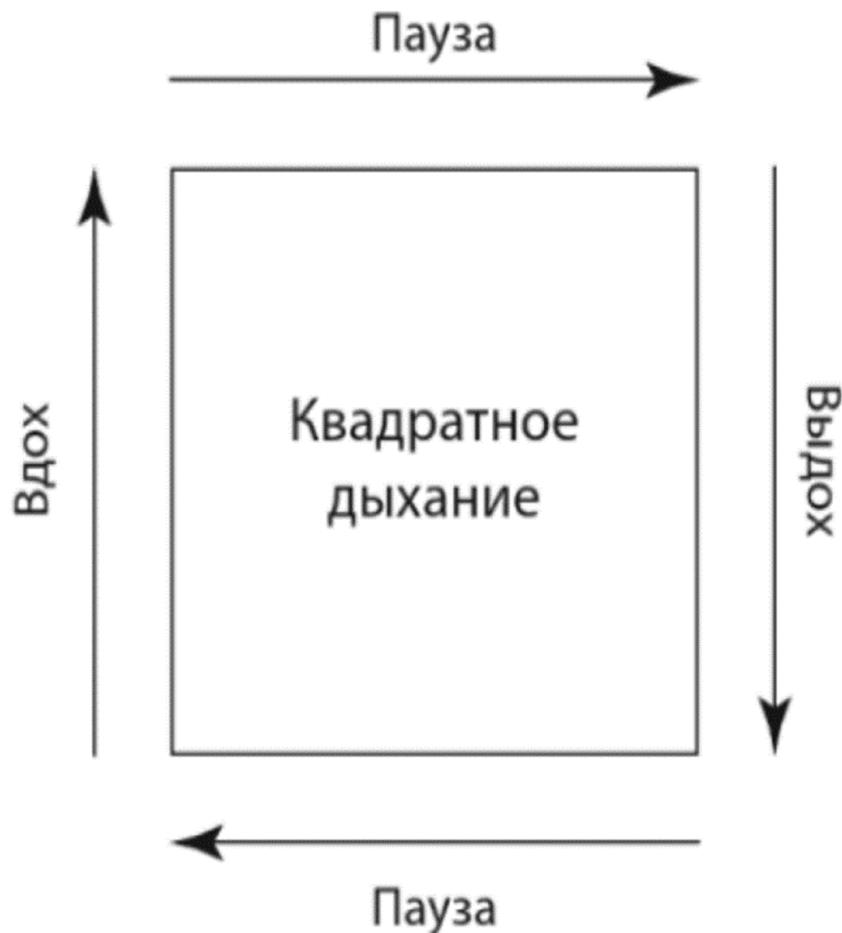


«ТЕЛО» - физиологические и психофизиологические способы снижения стресса; коррекция стрессовых проявлений через телесные механизмы и образ жизни.

САМОМАССАЖ



КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ



- Займите удобную позу стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите осознано и глубоко.
- Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре).
- Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху.
- После задержки выдох и снова задержка дыхания, соответственно схеме, приведённой выше.
- Во время практики сосредоточьте внимание на дыхании, не вовлекайтесь в мыслительный процесс

Таким образом, для успокоения Вам нужно сделать 10 циклов. 1 квадрат -1 цикл.

Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

«ЭМОЦИИ» - значительная часть синдрома выгорания - это оскудевание состава эмоциональных переживаний (преобладают негативные), утрата способности радоваться и наслаждаться сначала своей работой, а потом и жизнью в целом. Эта проблема решается особой психогигиеной эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя всё новые "радости жизни".



АРОМАТЕРАПИЯ



Ароматерапией называют лечение от стресса с использованием эфирных масел растений. Запахи подсознательно влияют на эмоции человека, его скрытую агрессию

АРТТЕРАПИЯ



Арт-терапия используется как метод коррекции эмоциональных состояний. Это творческий метод выражения, используемый в качестве терапевтической техники.

МЕТОДЫ И ВИДЫ АРТТЕРАПИИ



- живопись красками или песком,
- раскраски мандал,
- рисование по номерам (цветотерапия),
- лепка (работа с глиной, пластилином и т.д.),
- фотоискусство,
- плетение браслетов, декоративных узлов,
- раскрашивание,
- скрапбукинг,
- декупаж,
- составление коллажей,
- вязание, шитье, другие виды рукоделия,
- занятия танцами,
- музыкотерапия, занятия вокалом (вокалотерапия),
- моделирование,
- игра на музыкальных инструментах,
- пантомима,
- актерская деятельность,
- чтение,
- письмо.

МАНДАЛАТЕРАПИЯ

Мандала - (санскр. मण्डल, «круг», «диск») –
сакральный смысл используемый при медитациях
в буддизме, ритуальный предмет.

Мандалатерапия – это техника изотерапии,
которая заключается в создании циркулярных
композиций.



ФРАКТАЛЬНЫЙ РИСУНОК



Фрактальный рисунок, или ФРИС, – одно из направлений арт-терапии, которое задействует глубинные механизмы подсознания и мелкую моторику, позволяя улучшить психофизиологическое состояние и самочувствие человека. Рисунок «проявляет» информацию о личности, дает представление о чертах характера, отношении к окружающему миру, межличностных проблемах.

Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания



«ОБЩЕНИЕ» - мощнейший ресурс, с помощью которого можно преодолеть выгорание - это другие люди. К несчастью для "выгорающих" они "устают от людей" (воспринимая их очень стереотипно, через фильтры своей профдеформации), стараются как можно меньше общаться с окружающими, что в корне не верно. Правильная стратегия: искать тех, кто может помочь вам и целенаправленно выстраивать с ними отношения.

Рефрейминг – это прием в психологии, позволяющий изменить точку зрения другого человека.

Способы осуществления рефрейминга

1. Найти в ситуации другую сторону, более позитивную.

«Сейчас мы внедряем новые технологии, и это требует много времени»

2. Отметив негатив, мы показываем выгоду, используя союз «зато».

«Совершил ошибку — зато теперь точно знаешь, чего не стоит делать в будущем».

3. Постановка в выгодный и правильный в данной ситуации ряд сравнения.

«Действительно, много работы, но у коллеги работы еще больше».

4. «Там, где одни видят проблемы, другие находят возможности».

«В коллективе появился неформальный лидер. Можно увидеть в нем своего потенциального помощника и сделать все, чтобы он им стал, а можно относиться к нему как к конкуренту, усугубляя конфликт».

Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

«ПСИХОТЕХНИКИ» - это все методы, с помощью которых человек пытается "напрямую" вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка. Сегодня информация о психотехниках легко доступна; хотя тех, кто их целенаправленно применяет, сравнительно немного.



ПИСЬМО БЕЗ АДРЕСАТА

Для того чтобы избавиться от накопившегося негатива и напряжения, можно написать письмо, рассказав в нем о событиях, которые привели к стрессу. Если повторять эту технику в течение 3 дней, то эмоциональное состояние человека значительно улучшиться.

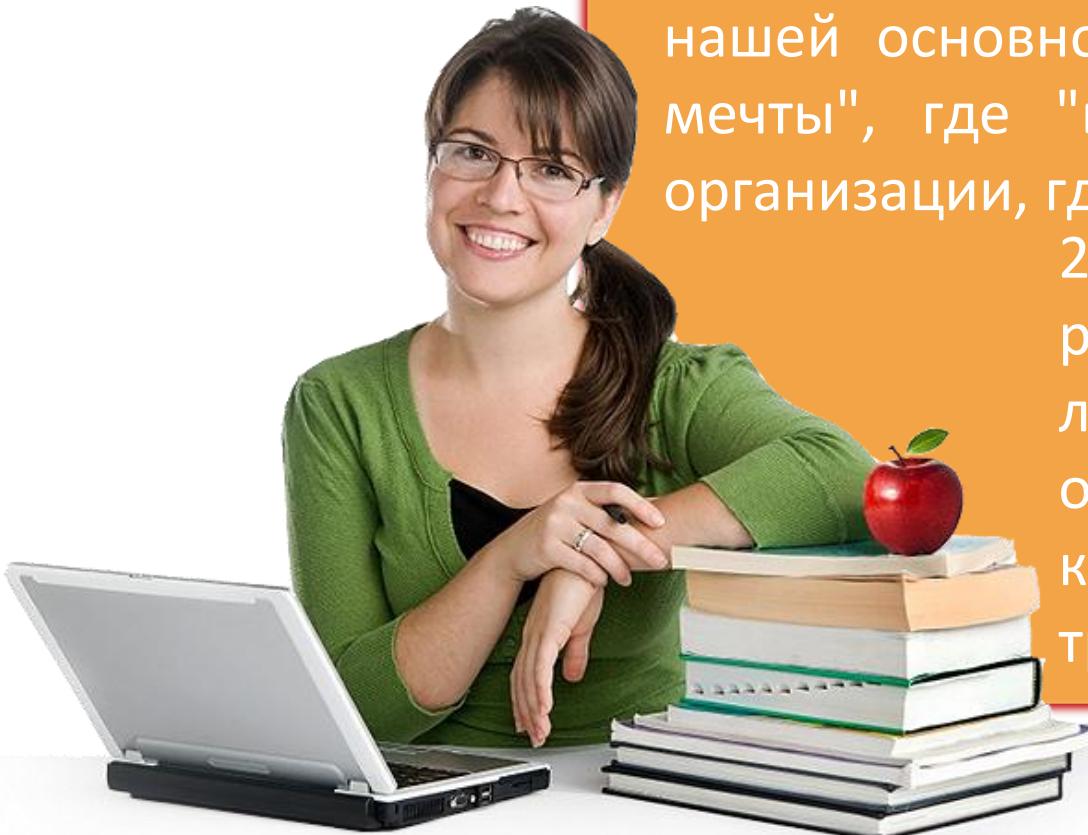


МЕДИТАЦИЯ



Медитация (от лат. *meditatio* — «размышление») — ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания



«НА РАБОТЕ» - эмоциональное выгорание всегда связано с нашей основной деятельностью (работой). Есть "компании мечты", где "выгореть" в принципе невозможно, а есть организации, где любой новичок "сгорает" в течение первых 2-3 лет работы. Если человек "сгорает" на работе, то в этом на 60-70% виноваты его личностные особенности, но на 30-40% - организационные (условия труда; особенности корпоративной культуры; отношения в трудовом коллективе и т.п.).

ПОНЯТИЕ «ВРЕМЯ»



Время — фундаментальное понятие человеческого мышления, отображающее изменчивость мира, процессуальный характер его существования, наличие в мире не только вещей (объектов, предметов), но и событий.

Время — атрибут, всеобщая форма бытия материи, выражающая длительность бытия и последовательность смены состояний всех материальных систем и процессов в мире.

Время — непрерывная величина. Время необратимо и объективно. Скорость течения времени не зависит от чего-либо. Только человек в своем восприятии может сказать, что время идет быстрее или медленнее.

ОЦЕНКА ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ

Время	№	Дела, совершаемые в течение дня	Значимость данных дел и полученных продуктов
Более 60 минут			
40-60 минут			
20-40 минут			
10-20 минут			
Менее 10 минут			

ОЦЕНКА ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ

№	Совершаемые действия	Начало	Завершение	Затрачено минут	Оценка
1	Подъем	7.00	7.15	15 минут	
2	Утренний туалет	7.15	7.25	10 минут	
3	Завтрак	7.25	7.45	20 минут	
4	Сбор на работу	7.45	8.05	20 минут	
	Прическа (макияж)	7.45	7.50	5 минут	
	Одевание	7.50	8.00	10 минут	
	Сбор вещей	8.00	8.05	5 минут	
5	Дорога на работу	8.05	8.55	50 минут	
	Путь к транспорту, ожидание	8.05	8.20	15 минут	
	Путь, чтение в дороге	8.20	8.50	30 минут	
6	Работа	9.00	18.00	9 часов	

ОСНОВНЫЕ ХРОНОФАГИ

1. Социальные сети
2. Веб-серфинг
3. Почта
4. Телефонные разговоры
5. Телевизор, сериалы
6. Компьютерные игры
7. Магазины
8. Суeta

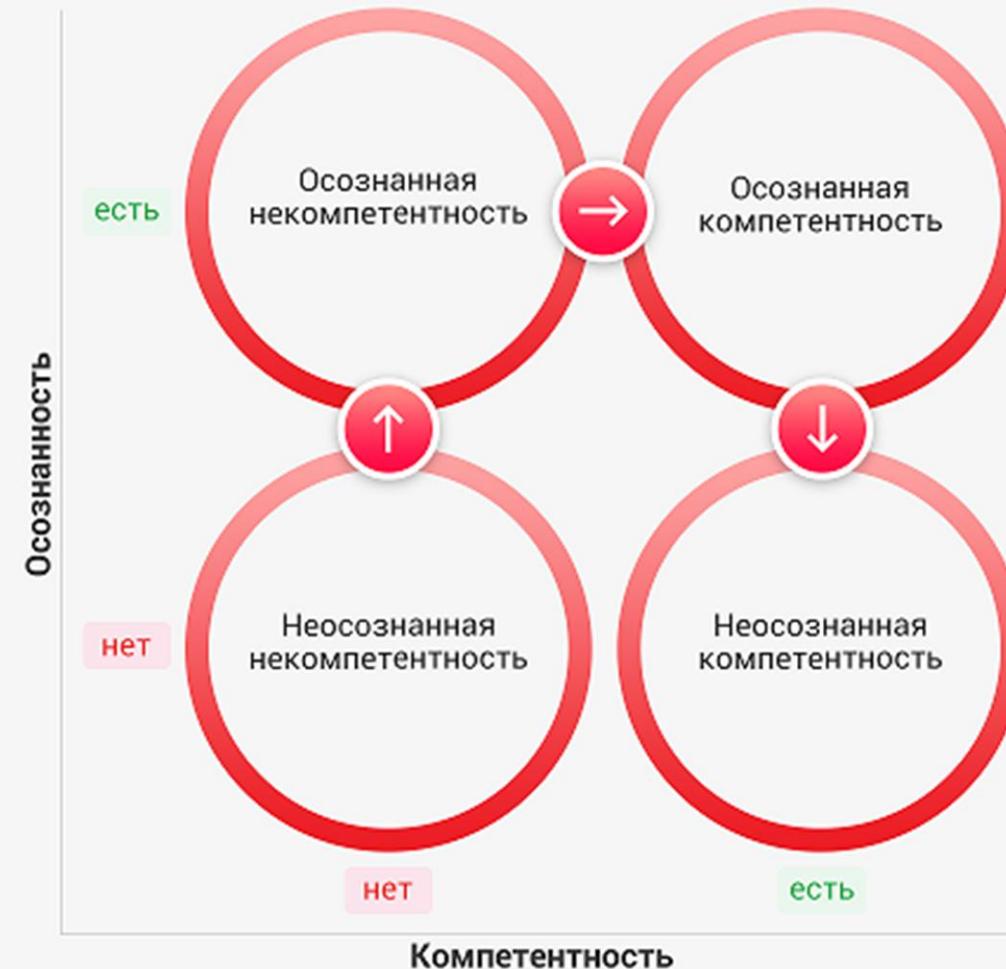


ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ ПО МЕТОДУ ЭЙЗЕНХАУЭРА

	СРОЧНЫЕ (Обязательные) ДЕЛА	НЕ СРОЧНЫЕ (не обязательные) ДЕЛА
	I – Срочные и важные	II – важные, но не срочныe
B A Ж H Y E		
	III – срочные, но не важные	IV – не срочные и не важные
H E B A Ж H Y E		

ЦИКЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ПРИРАЩЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ



Направления профилактики и преодоления профессионального выгорания

«РЕ-ПРИЗВАНИЕ» - многие специалисты по выгоранию отмечают, что "ядро" этой проблемы заключается в разочаровании, в неоправданных надеждах. Человек думал, что обрёл своё призвание и нашёл работу своей мечты, но на практике всё пошло не так. Позитивные ожидания не оправдались, а негативные сбылись, да ещё и сверх того, к чему человек был морально готов. В результате человек утрачивает смысл того, что делает; чувствует, что начинает предавать сам себя (т.е. исполняет нечто, противоречащее его собственным ценностям).



УПРАЖНЕНИЕ «ПЛЮСЫ И МИНУСЫ»



СЕГОДНЯ
отличный день
чтобы изменить жизнь
к лучшему





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!