

# “Jak uniknąć wypalenia zawodowego”

4.01.2024,

25.01.2024

Aneta Matyjaszek

coach

# **Część 1.**

# **4.01.2024**

## Wypalenie zawodowe

Według Chritiny Maslach to „kryzys aktywności zawodowej wynikający z **braku dopasowania osoby** [jej oczekiwań, możliwości, predyspozycji – przyp. moje] **i pracy** na poziomach tj.:

- obciążenie lub niedociążenie pracą,
- kontrola lub jej brak,
- współdecydowanie,
- wynagrodzenie,
- poczucie wspólnoty,
- sprawiedliwość,
- wartości”.

## Fazy wypalenia wg J. Fenglera

1. Grzeczność i idealizm.
2. Przepracowanie.
3. Zmieniająca się uprzejmość, np. na opryskliwość, agresję.
4. Poczucie winy z tego powodu.
5. Zwiększenie starań, by być miłym, grzecznym i solidnym.
6. Brak sukcesów lub ich niedocenianie.
7. Bezradność /faza krytyczna/
8. Utrata nadziei.
9. Wyczerpanie, niechęć do ludzi, apatia, złość.
10. Wypalenie/depresja/

# Najważniejsze czynniki wypalenia

**stres+ czas = wypalenie**

# Kto jest najbardziej narażony?

Wykonujący zawody pomocowe:

- Nauczyciele,
- Policjanci,
- Strażacy,
- Lekarze rezydenci (ale już nie stomatolodzy)
- Pracownicy opieki społecznej
- Wolontariusze
- Osoby opiekujące się przez dłuższy czas chorym członkiem rodziny

# Przyczyny wypalenia u księgowych

/dyskusja/

## Profil wypalonej osoby

- To początkowo osoba bardzo zmotywowana i zaangażowana
- Idealizująca własną pracę (poczucie misji)
- Stawiająca sobie zbyt wygórowane oczekiwania i wymagania
- Ambitna
- Stosująca unikowe strategie reagowania na stres
- Introwertyczna i neurotyczna



## Profil wypalonej osoby – cd.

- Nie chce lub nie umie skorzystać ze wsparcia innych
- Nie utrzymuje relacji zawodowych
- Brak lub niedostateczne umiejętności psychospołeczne (w tym nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, asertywności)

# Skutki wypalenia

- ogólne przemęczenie
- niemożność odnowy sił fizycznych i psychicznych np. podczas urlopu
- konieczność zwiększonego wysiłku w podejmowanie zadań
- utrata energii i chęci do działania
- zwiększona absencja w pracy
- wzmożona męczliwość i drażliwość
- narastający pesymizm, fatalizm
- objawy somatyczne, tj. bóle głowy, brzucha, zaburzenia gastryczne bez uzasadnionej medycznie przyczyny
- brak pewności siebie, mimo wcześniejszych sukcesów zawodowych
- poczucie braku kompetencji

Czy któreś z tych objawów  
dostrzegacie u siebie?

**część 2.**  
**25.01.2024**

**czas + stres + niski poziom  
kompetencji zaradczych =  
wypalenie**

# Elementy wypalenia

**Wyczerpanie emocjonalne** – zmęczenie, które pojawia się, kiedy zbyt mocno i zbyt długo czymś się przejmujemy

**Depersonalizacja** – zanik empatii, troski i współczucia

**Obniżone poczucie spełnienia** – nieodparte wrażenie daremności i bezcelowości naszych działań

/za:E.Nogosky i A.Nagosky, Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu/

# Rodzaje stresu

**Stres** to reakcja fizjologiczna na określony czynnik. Wynika z naszej interpretacji bodźca.

Stres pozytywny – eustres (mobilizacja)  
/Przykłady sytuacji/

Stres destrukcyjny – pojawia się, gdy przerasta naszą zdolność przepracowania go (długotrwały, paraliżujący)

# **Dlaczego tkwimy w stresie?**



# Najczęstsze czynniki stresogenne w pracy

- Niezaspokojona potrzeba zawodowego uznania
- Trudne zachowania klientów
- Warunki fizyczne – hałas, praca w pomieszczeniach piwnicznych, ciemnych itp.
- Negatywne relacje interpersonalne
- Brak czasu, pośpiech
- Ilościowe i jakościowe przeciążenie pracą lub niedociążenie

# Strategie radzenia sobie ze stresem i wypaleniem

(wg M. Smulczyka i L. Rycielskiej)

- Konstrukttywne rozwiązywanie problemów zamiast np. unikania (tu: świetnie się sprawdzi podejście coachingowe)
  - Wprowadzanie innowacji
  - Proaktywne podejście do zadań i napotkanych trudności (W czym mogę ci pomóc? Czego potrzebujesz, aby to zrobić?)
  - Rozwijanie kompetencji zaradczych (SWOT – szanse i zagrożenia + plan zaradczy)
- Pozytywna ocena zdarzeń w pracy (Częściej widzisz błoto czy gwiazdy?).  
Zaangażowanie w pracę.

## Strategie radzenia sobie ze stresem i wypaleniem – cd.

- Posiadanie afirmującego stosunku do życia.
- Proszenie i otrzymywanie wsparcia społecznego, utrzymywanie relacji (poprzez np. udział w imprezach integracyjnych 😊).
- Posiadanie i rozwijanie kompetencji w zakresie zawodowych, merytorycznych.
- Doskonalenie kompetencji społecznych, „miękkich”

Jak radzimy sobie ze stresem?

/przykłady/

To, co łączy skuteczne sposoby, to  
**DZIAŁANIE.**

Nie zadziała wmawianie sobie, że „wszystko  
ok”.

Radzenie sobie ze stresem to nie decyzja  
intelektualna, ale **przepracowanie emocji.**

## PODSUMOWANIE

1. Nie ma jednej strategii zapobiegania wypaleniu. Każdy inaczej odczuwa wypalenie i doświadcza go z innych powodów.
2. Zapobieganiu oraz radzeniu sobie z wypaleniem sprzyja optymizm i wiara w to, że warto, oraz wsparcie innych – specjalistów, rodziny

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!**

*Aneta Matyjaszek  
coach od zmiany zawodowej*