



Рецепты для НКО

Информационный бюллетень

Обучаем. Развиваем. Вдохновляем.
Рецепты для НКО
<https://kccp.ru/>

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Эмоциональное выгорание

Синдром эмоционального выгорания — проблема распространенная. Согласно статистике, его испытывали хотя бы раз в жизни 25% человек.

Врачи говорят, что это состояние, при котором человек чувствует себя истощенным морально, умственно и физически. Ему очень сложно вставать по утрам, работать, трудно сосредоточиться на своих обязанностях и вовремя их выполнять. Приходится удлинять рабочий день, в итоге нарушается привычный ритм жизни и ситуация еще больше ухудшается. Причем люди склонны все списывать на хандру и депрессию, особенно

если дело происходит осенью. Врачи же говорят, что очень важно распознать «звоночки» и сигналы организма, чтобы быстрее справиться с проблемой и не довести себя до нервного срыва.

Суть явления

Синдром эмоционального выгорания называют своеобразным механизмом психологической защиты от стресса, который возникает преимущественно в трудовой сфере. Первые упоминания о «burnout» (буквально — «выгорание» в пер. с англ.) можно найти в источниках за 1974 год.



Эмоциональное выгорание
Что это такое, причины появления
и способы профилактики

стр.1

**Эмоциональное выгорание
сотрудников и как с этим бороться!**
Как руководителю понять
истинные мотивы сотрудников

стр.6

**Упражнения для профилактики
профессионального выгорания**
Упражнения на физическое
расслабление, на принятие своих
чувств и другие практики,
которые помогут
контролировать своё состояние

стр.7

Такой диагноз ставился людям, вынужденным постоянно находиться в эмоционально «нагруженной» атмосфере во время работы. В результате такой загрузки они теряли большую часть физической и эмоциональной энергии, испытывали недовольство собой и неудовлетворенность, лишались чувства понимания и сочувствия к тем людям, которым по долгу службы должны помогать.

Как проявляется синдром эмоционального выгорания: 3 стадии

1. Выделяют три последовательных стадии: Психологическое истощение. Состояние, характеризующееся переизбытком негативных эмоций, приводящих к уменьшению позитивных реакций или полной апатии к происходящему.
2. Расстройство личности. Проявляется как ухудшение и обострение отношений с окружающими, снижение независимости и самостоятельности, негативное и циничное отношение к людям.
3. Стагнация личностного и профессионального роста. Человек занижает самооценку, самостоятельно ограничивая свои возможности, обязанности, амбиции и результаты.

Зачастую сложно самостоятельно диагностировать начало синдрома эмоционального выгорания. Перенапряжение и истощение могут быть совершенно незаметны. Выявление проблемы и подбор лечения или мер профилактики начинается с тестирования, которое проводят психологи.

Первая стадия эмоционального выгорания

На первом этапе появляется ощущение, что из мира исчезли все краски, эмоции приглушаются, пропадает интерес к окружающим людям и происходящему. В то же время нарастает неудовлетворенность собой, своей жизнью, часто возникают вспышки негатива. Также начало эмоционального выгорания отражается на физическом состоянии. Человека преследуют

мигрень, боль в спине, судороги рук и ног, частые простуды и проблемы со сном.

Вторая стадия

Начиная со второго этапа, синдром эмоционального выгорания отчетливо проявляется в настроении. Как в зеркале, все внутренние недовольства и переживания отражаются в виде агрессии в общении с коллегами. Часто, чтобы не нагнетать ситуацию и не портить отношения с окружением, психологически истощенный человек ограничивает возможные контакты с людьми, просто замыкается в себе. Он выполняет положенный минимум своих обязанностей, не проявляя профессиональной заинтересованности.

Третья стадия

Третий этап становится заключением эмоционального выгорания. Человек не только плохо выполняет свою работу и обязанности — ему не хватает сил на элементарный отдых и общение с родными. Негативные эмоции берут верх, нередко возникают обиды, злоба, агрессия и полная замкнутость и отграничение от социума. Вместе с этим появляются необъяснимые коммуникативные барьеры, страх общения и тревога при нарушении привычных зон комфорта. В физическом плане заключительная стадия психологического истощения проявляется в виде болезней (астма, язва, повышенное давление, рак, проблемы с кожей).

Опустошенное состояние без надлежащего лечения и профилактики вытекает в серьезные последствия: ухудшение работоспособности и качества выполняемых обязанностей; разрушение личности (замкнутость, хроническая депрессия и усталость); негативные перемены в общении с окружением, в том числе с близкими и членами семьи; психосоматические проявления (язва желудка, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, гипертония); возникновение зависимостей; проявление суицидальных наклонностей.

Что произойдет, если не обращать внимания на эмоциональное выгорание сотрудников. Работники, переживающие эмоциональное выгорание, становятся «обезличенными» и неестественно одинаковыми. В настроении преобладает пессимизм, отсутствие веры в себя и в позитивные изменения на работе, занижение собственной значимости. Причиной профессионального кризиса всей организации являются: противоречия в стратегических и тактических планах руководства; завышенные, недостижимые требования к сотрудникам; передача ответственности неподходящим, некомпетентным людям; необъективная оценка эффективности труда; малоэффективная система мотивации и стимулирования работников.

К признакам профессионального выгорания организации относятся:

- накаленная обстановка и частые конфликты в коллективе;
- чрезмерная текучесть кадров, превышающая 100 % в год (практически весь штат обновляется в течение календарного года, многие сотрудники работают меньше 12 месяцев);
- отсутствие мотивации к выполнению должностных обязательств, частые перерывы на отдых и «перекур», занимающие более 30 % от общего рабочего времени;
- зависимое положение сотрудников от руководства, проявляющееся одновременно в двух вариантах: негативное, критическое отношение либо беспомощность без активной поддержки управления.



5 причин, которые приводят к профессиональному эмоциональному выгоранию

Причина 1. Работа на износ

Постоянное напряжение и работа на пределе собственных возможностей приводят к хроническому стрессу и, как следствие, эмоциональному выгоранию. Одним из эффективных методов выявить и предотвратить профессиональный кризис является искренний дружеский разговор. В качестве профилактики на начальных стадиях возникновения синдрома подойдут дополнительный выходной или оплачиваемый отпуск, позволяющие сотруднику качественно восстановить ресурсный потенциал.

Причина 2. Нестабильное финансовое положение компании

В тяжелые для фирмы периоды многим сотрудникам задерживают заработную плату. Если ваша компания находится в схожем положении, организуйте собрание и объясните работникам, что происходит с зарплатой, объявите сроки решения ситуации. Зачастую коллектив готов понять руководителей и подождать.

Причина 3. Рутинная

Ежедневное монотонное выполнение повторяющихся задач и обязательств также приводит к эмоциональному выгоранию сотрудников. Спустя год-полтора рутинной работы человек хочет внести что-то новое в свою деятельность, что не всегда поддерживается руководством. Лучшая профилактика в однообразной работе — эмоциональная разгрузка. Руководству необходимо позаботиться о культурных (выставки, музей, театр и т. д.) и корпоративных мероприятиях (пикники, спортивные соревнования, тимбилдинг) для работников. Чтобы предотвратить профессиональное выгорание в коллективе, подойдут: обучающие тренинги и семинары; стажировки; расширение полномочий. Если сотрудник в доверительном разговоре жалуется на однообразие и

автоматизм в работе, предложите ему делиться навыками с новыми коллегами (например, взять шефство над небольшим отделом); карьерный рост или увеличение уровня заработной платы (такие решения осуществляются с учетом индивидуальных ключевых показателей эффективности работника).

Причина 4. Недовольство начальством и коллегами

Синдром эмоционального выгорания часто возникает в небольших организациях, где руководство ограничивает полномочия работников, лишая их возможности самостоятельно принимать решения. Личные конфликты встречаются в каждом коллективе. Задача настоящего управленца — оперативно урегулировать возникшие разногласия.

Причина 5. Невозможность карьерного продвижения

Многие молодые специалисты приходят в компанию с полной уверенностью в быстром карьерном росте. Когда повышения так и не происходит, наблюдается стагнация и снижение эффективности работы разочарованного сотрудника. Предотвратить подобные случаи профессионального истощения может разъяснительный разговор с представителем HR-отдела. Новому работнику нужно рассказать о настоящих карьерных перспективах и условиях их достижения на примере людей, прошедших этот путь внутри компании. Это профилактика синдрома выгорания и стимулирующий фактор одновременно.



8 рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания

1. Расставьте приоритеты

Определитесь, чего вы хотите от жизни, от своего окружения, работы и в первую очередь от себя. Что важнее всего? О чем вы действительно переживаете? Что стоит на первом месте — карьера, отношения, здоровье или финансы? Конечно, не стоит впадать в крайности выбора и останавливаться на чем-то одном. Решите, что заслуживает первого места, а чему выделить десятое. Подумайте, на какие компромиссы вы готовы пойти в общении с конкретными людьми и, наоборот, в каких вопросах неприемлема любая, пусть даже самая маленькая уступка с вашей стороны.

2. Планируйте

Планирование — полезный инструмент, позволяющий не только достичь намеченных целей, но и добавить в жизнь гармонию. Не нужно составлять четкий дневной распорядок, просто продумайте свои цели на ближайший год, месяц или неделю, распределите важные и неотложные дела.

3. Научитесь говорить нет

Безусловно, многим людям нужна ваша помощь и поддержка, но не стоит забывать о личном комфорте. Не нужно постоянно вытаскивать друзей из сложных ситуаций и депрессий, свехурочно работать в выходные или вечно спасать «утопающих», особенно если ваше участие не ценится и воспринимается как должное. Научитесь разделять личные и чужие дела, предложите решение проблемы, но не совершайте действий за человека. Помните, что дружба или простые приятельские отношения — это взаимный обмен, а не постоянное «донорство» с вашей стороны.

4. Делегируйте обязанности

Как бы обидно ни было, невозможно сделать все самостоятельно. Это касается как рабочих, так и

домашних вопросов. Большая нагрузка приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания. Поэтому пересмотрите свои дела и распределите их среди сотрудников или домочадцев.

5. Поощряйте любые свои победы

Прекратите ждать особого случая, чтобы похвалить себя. Следуйте рекомендациям из этого списка и вознаграждайте каждый шаг к намеченной цели, например съедайте любимую конфетку.

6. Ищите источники вдохновения

Когда бушует творческое начало и жизнь играет красками, синдром эмоционального выгорания даже не сможет к вам подобраться. Добавьте вдохновение в свои дни.

7. Присмотритесь к собственному окружению

Как говорят, скажи мне, кто твой друг... Действительно! Обратите внимание на людей, которые вас окружают: родные, коллеги, родственники, друзья и приятели. Сколько среди них ярких и энергичных людей? Чем они увлечены? Как проводят свободное время? Можно ли назвать их разносторонними и интересными? После небольшого анализа своего окружения подумайте: может, необходимо общаться с теми, у кого есть чему поучиться? Ваше окружение напрямую влияет на ваши настроение, жизненные успехи и достижения. Близкие могут помогать вам расти или, наоборот, тянуть вас в пропасть. Токсичные отношения могут стать причиной эмоционального выгорания. Возможно, вы думаете, что поздно и тяжело искать друзей. Но это не так. Интернет, различные курсы и мероприятия, связанные с интересующими вас темами, помогут сформировать новый круг общения.

8. Мыслите позитивно

Хорошее настроение — лучшая профилактика синдрома эмоционального выгорания. Настраивайтесь на позитив. Улыбайтесь собственному отражению, подмечайте все

приятные моменты, произошедшие за день. Это может быть классная песня, хорошая погода, веселое сообщение от друга, вкусное пирожное или пение птиц. Вся наша жизнь состоит из мелочей, которые создают настроение, — так почему же им не порадоваться?



Источник: <https://www.kom-dir.ru/article/2265-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya>

Эмоциональное выгорание сотрудников и как с этим бороться!

Ольга Симон, специалист Ресурсного центра поддержки общественных инициатив, директор АНОРЦИ «Шаги к успеху» г.Боготола.

Всё чаще и чаще мы сталкиваемся с выражением «сгорел на работе», есть еще один вариант - сотрудник «эмоционально выгорел». Данная проблема актуальна для многих организаций и НКО - не исключение! Что делать и как с этим бороться?

Давайте разберемся с самим понятием. Эмоциональное выгорание – это состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса, который в большинстве случаев вызван работой.

Как видно из определения, главная и основополагающая причина эмоционального выгорания – это стресс, который сопровождается плохим настроением, упадком сил, нежеланием работать, общаться и т.п. Возникает это чаще всего от чрезмерных нагрузок и ощущения ненужности своего труда. Страдает от этого не только сам сотрудник, но и те, кто рядом работает.



Какие пути решения и кто в первую очередь должен не допустить такой ситуации? На мой взгляд, ответ лежит на поверхности – мудрость и компетентность руководителя – залог того, что сотрудники будут всегда активны, как говорится «в тонусе». Именно поэтому, я включила в список семинаров – тренингов для руководителей СО

НКО, тему «Нематериальная мотивация персонала: как сделать так, чтобы люди хотели работать».

При подготовке данного семинара я тщательно подбирала не только технологии подачи, но и сам материал, а его по данной теме очень много, и всё важно и полезно. Один из главных моментов, на который я особенно обратила внимание коллег в процессе тренинга – это то, что они должны воспринимать сотрудников не только в качестве инструмента для выполнения работы, а видеть в них людей, с их переживаниями, волнениями, сомнениями. Приятно отметить, что участники тренинга (руководители НКО) активно откликались на задания, вступали в дискуссию, иногда даже спорили, но в большинстве случаев приходили к единому мнению и соглашались.

Был вопрос, который вызвал у руководителей НКО бурное обсуждение: «Как узнать истинные желания и потребности сотрудников, чтобы в дальнейшем использовать их в построении мотивации к деятельности?» Один из инструментов, который я им предложила - проективные вопросы как диагностика ведущих мотиваторов человека. Немного подробнее об этом.

Проективные вопросы основаны на склонности человека переносить свой жизненный опыт и представления на интерпретацию действий других людей, а также на вымышленные ситуации и персонажи. Основная ценность проективных вопросов как диагностического материала заключается в том, что ответы на них являются в меньшей степени социально-желательными, в связи с тем, что направлены на оценку других людей.

Проективные вопросы лучше задавать в быстром темпе и просить отвечающего дать первый, пришедший ему в голову ответ, или несколько вариантов ответа. Первое, что приходит в голову отвечающему, и является значимыми для него факторами. Проективный вопрос обязательно должен быть открытым и подразумевать развернутый ответ. Вот лишь несколько

примеров: «Как вы считаете, что стимулируют людей работать наиболее эффективно?», «Что может побудить человека уволиться?», «Зачем люди стремятся сделать карьеру?» и т.п. Таким образом, руководитель может получить необходимую информацию об истинных мотивах и желаниях сотрудника, правильно построив логику своих проективных вопросов.

Это лишь один способ выявления мотивации, который мы с участниками нашего тренинга попробовали на практике. Но главный вывод, который мы вместе сделали по итогу занятия – чтобы наши сотрудники эмоционально не выгорали, чтобы они всегда были замотивированы на работу, с ними надо разговаривать, общаться, быть вместе, а самое главное видеть и слышать, чего они хотят.



Упражнения для профилактики эмоционального выгорания

Релаксационные упражнения (техники напряжения и расслабления):

- Напряжение — расслабление

Участникам необходимо встать прямо и сконцентрировать внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Спустя несколько

секунд нужно полностью расслабиться и повторить упражнение с левой рукой, ногами, поясницей и шеей.

- Огонь — лед

Участники встают в круг. По команде «Огонь» они начинают интенсивно двигать всем телом по своему желанию. После команды «Лед» участники застывают в позе, в которой они находились на момент произношения команды и максимально напрягают тело. Ведущий чередует команды расслабления и напряжения, варьирует время их выполнения.

- Дождик

Участники становятся друг за другом, образуя круг, и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Каждый участник прикосновениями изображает легкие капли дождя. Со временем дождь усиливается, капли падают чаще и сильнее, превращаясь в ливень, потоки воды бегут по спине. Постепенно дождь стихает и прекращается.

Телесно-ориентированная терапия — упражнения на снятие излишнего напряжения:

- Моечная машина

Участники встают в две линии лицом друг к другу. Первый становится «машиной», а последний — «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, где ее отмывают, глядят, протирают и полируют. «Сушилка» встречает и обнимает движущегося человека. Теперь «машина» становится «сушилкой», а крайний человек с начала шеренги начинает свой путь.

- Мысленное созерцание

Сосредоточьте внимание на каком-либо предмете. Все остальное как бы не существует. Не прерываясь и не отвлекаясь, созерцайте этот предмет в течение 3-4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в память образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сравните образ с «оригиналом». Повторите несколько раз».

- Земляничная поляна

Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Мысленно перенеситесь на земляничную поляну. Она перед вами. Земляника созрела, она вокруг вас, везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Почувствуйте аромат спелых ягод. Попробуйте землянику. Делайте на поляне то, что вы хотите (в течение 3-4 минут)». Это упражнение можно использовать, меняя образы (морской берег, лес и т.д.)

- Растем

Участники образуют круг и садятся на корточки, обхватив колени руками и прижав голову. Ведущий произносит: «Почувствуйте себя маленьким росточком, только что проклюнувшимся из почвы. Вы растете, выпрямляетесь, раскрываете свои листочки и тянетесь вверх. Я буду считать до пяти. Каждая цифра обозначает новую стадию роста, распределите их равномерно». Постепенно количество стадий можно увеличить до 10-20.

Упражнения на осознание и принятие своих чувств:

- Чувство

Все участники пишут на листке какое-нибудь чувство, после чего все карточки перемешиваются. Каждому из присутствующих достается случайное чувство, которое необходимо изобразить, не используя слов. Остальные пытаются угадать, делятся восприятием этого показа. Ведущий не подсказывает и ждет, когда все люди выскажутся. В конце упражнения каждому необходимо ответить на вопросы:

- ✓ Что вы чувствуете? Расскажите о впечатлениях.
- ✓ Почему возникали сложности в определении какого-либо чувства?
- ✓ Вас адекватно воспринимали?

- Передача чувств

Участники встают друг за другом. Крайний человек поворачивает следующего лицом к себе и с помощью мимики изображает какое-либо чувство (злость, грусть, веселье, страх и пр.). Второй человек должен передать эту эмоцию следующему и т. д. Конечный результат сравнивают с чувством, которое задумал первый участник.

Дыхательные практики:

- Расслабленное дыхание.

Сделайте медленный вдох, «растяните» его на 4 счета, после чего задержите дыхание на 5 секунд и плавно выдохните. Повторите дыхательный цикл 5-6 раз. Это упражнение можно делать перед сном, чтобы облегчить и ускорить процесс засыпания.

- Как снять усталость

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, разделите его пополам вертикальной чертой. Слева напишите те занятия, которые помогают вам хорошо отдохнуть, справа - те, которые улучшают настроение. Теперь подумайте о том, как можно перестроить распорядок своего дня или недели, чтобы можно было хотя бы иногда заниматься любимым делом, желательно совместно с семьей, детьми».

- «Дыхание животом»

Расслабленно сядьте в комфортной позе, подтяните спину и слегка приподнимите подбородок. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос, наполняя живот, а затем и грудную клетку воздухом. Задержите дыхание на несколько секунд. На выдохе слегка расслабьте и опустите грудь и постепенно втягивайте живот, выталкивая воздух из брюшной полости. Повторите 10-15 раз, стараясь сделать вдох максимально глубоким.



Психологические приемы:

- «Проблема»

Избавиться от психологического напряжения намного проще, если понять, какая ситуация стала причиной его появления. Как только воздействие раздражителя минимизируется, необходимо проделать упражнения, создающие внутреннее спокойствие и комфорт. Примите удобное положение, расслабьтесь и взгляните на проблему со стороны. Масштабы личных сложностей меркнут по сравнению с глобальными мировыми катастрофами.

- «Внутренний огонек»

Для этого упражнения потребуется 5 минут свободного времени, немного фантазии и визуального мышления. Представьте, что у вас над головой зарождается яркий светлый луч, который медленно спускается сверху вниз. Энергетическое сияние освещает ваши руки, лицо, плечи, освобождая тело от напряжения и наполняя его силой.

Физические упражнения:

- «Мороженое»

Встаньте прямо, вытяните руки над головой и полностью напрягите тело. Представьте, что вы неподвижны, словно замерзшее мороженое.

Задержитесь в этом положении на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению. Теперь почувствуйте теплые солнечные лучи, которые греют вас, и вы начинаете «таять». Постепенно расслабляйте все тело.

- «Клубок»

Участники становятся в линию и берутся за руки. Первый человек закручивается вокруг своей оси, подтягивая за собой остальных, пока все не соберется в импровизированный «клубок» или «спираль». В таком положении группа должна пройти некоторое расстояние и аккуратно присесть на корточки.

Источник: <https://www.kom-dir.ru/article/2265-profилaktika-emotsionalnogo-vygoraniya>



Информационный бюллетень №15 подготовлен КРМОО Центр «Сотрудничество» в рамках проекта «Рецепты для НКО»

Наш адрес: 660075, г.Красноярск, ул.Маерчака, 3, офис 210, тел./факс: (391) 211-91-50

Email: kccp@kccp.ru Сайт <https://kccp.ru>

ВКонтакте https://vk.com/sotrudnichestvo_krsk

