

# Wypalenie zawodowe

Pierwsza wzmianka dot. wypalenia zawodowego (ang. professional burnout) w artykule amerykańskiego psychiatry, psychoanalityka Herberta Freudenbergera w 1974 roku.

W Polsce zaczęto zajmować się tym ważnym problemem indywidualnym i społecznym pod koniec lat osiemdziesiątych (Sęk, 2011). Wypalenie zawodowe opisywane bywa jako „choroba nadmiernego zaangażowania”, powstająca w sytuacji porównania wartości, celów oraz psychicznych i fizycznych kosztów związanych z wykonywaną pracą.

Wypalenie jest szeroko rozpowszechnionym problemem. Przez czterdzieści lat badań nad wypaleniem udało się ustalić, że to pierwszy z elementów oryginalnej definicji – wyczerpanie emocjonalne – ma najsilniejszy negatywny wpływ na zdrowie, relacje z ludźmi i życie zawodowe, zwłaszcza u kobiet. (Purvanova I Muros, Gender differences in burnout, 2010).

Wypalenie w zawodzie nie jest zwykłym zmęczeniem, ponieważ osoba może być bardzo zmęczona pracą, ale czerpać z niej satysfakcję (Bartkowiak, 2009). Najczęściej sugeruje się, że proces wypalenia zawodowego zaczyna się powoli i niezauważalnie, a ujawnia się nagle i z dużą siłą (Kozak, 2009).

## Czego uczestnik nauczy się na szkoleniu?

Dowie się czym jest zjawisko wypalenia zawodowego i pozna jego przyczyny

Pozna elementy składowe wypalenia i zrozumie ich mechanizmy

Dowie się czym jest reakcja emocjonalna, jak działa fizjologia naszego organizmu a także co można z nią zrobić, by nie doszło do nakładających się pętli stresu

Pozna pętlę stresu i efektywne metody domykania pętli stresu, radzenia sobie z presją i emocjami

Zrozumie jak rozpoznawać swój próg wytrzymałości i nie dopuścić do przeciążenia „systemu”

Dowie się jakie są symptomy wypalenia i na co zwrócić uwagę u siebie i u innych oraz zrozumie jak przebiega proces wypalenia, jakie są jego poszczególne stadia

Pozna metody profilaktyki wypalenia, a także sposoby na radzenie sobie z zaistniałym już zjawiskiem.



**Cena:**  
**990 pln netto / 1 dzień / os.**

### I. Czym jest zjawisko wypalenia zawodowego

Modele wypalenia zawodowego (egzystencjalny A. Pines, teoria zachowania zasobów S. Hobfoll, modele psychologiczne np. kognitywno-behawioralny)

Aspekty wielowymiarowego modelu wypalenia C. Maslach

Etapy wypalenia i adekwatne do nich reakcje otoczenia oraz sposób komunikowania

Jak diagnozować wypalenie, czyli charakterystyczne symptomy i sygnały ostrzegawcze

Zjawisko pełnego wypalenia

### II. Czynniki sprzyjające wypaleniu

Indywidualne predyspozycje

Instytucjonalne czynniki wypalenia

Rozwiązania systemowe w organizacji

Indywidualne strategie profilaktyczne oraz wspierające

### III. Prawidłowy work-life balance

Jak zachować odpowiedni balans życiowo-zawodowy

Jak technologie wpływają na granice życia zawodowego i prywatnego – typy na zachowanie właściwej równowagi cyfrowej

Dlaczego dochodzi do momentu – więcej pracy, wyczerpania, a efekty są coraz mniej zadawalające?

Konsekwencje zaburzonego balansu

### IV. Poziom odporności psychicznej a wypalenie zawodowe

Model odporności psychicznej (F.Losel)

Rezyliencja czyli jak uczyć się z błędów, metoda czarnej skrzynki

Adekwatne oczekiwania do realiów i możliwości czyli jak nie wpędzić się w „kozi róg”

Najczęściej występujące czynniki stresotwórcze w środowisku pracy

Poczucie wpływu, wewnętrzne umiejscowienie kontroli – czyli jak właściwie ustawiać poprzeczkę

Zasady szczytowej wydajności

### V. Efektywne sposoby na odpoczynek i regenerację

Narzędzia dostosowane do holistycznego podejścia do funkcjonowania człowieka

Jak obniżyć napięcie, zredukować stres w kilka minut

Stres, a osiągnięcia czyli wydajność i wykonanie

Czym jest skrócona reakcja fizjologiczna i jak wpływa na moje samopoczucie i jak się wtedy komunikuję z otoczeniem

Inwentarz strategii regeneracji 5xS

### VI. Trening praktyczny

Dokonywanie autodiagnozy stanu wypalenia

Praktyczne wykorzystanie modelu 4C odporności psychicznej

Metoda Self Reg w praktyce

Growth mindset

Zindywidualizowane strefy optymalnego funkcjonowania

Indywidualne i organizacyjne sposoby na wypalenie zawodowe

