

# SAMOOBSERWACJA W PROFILAKTYCE WYPALENIA

## MARTA SIENKIEWICZ

Psycholożka, animatorka społeczna, od 15 lat działaczka lubelskiego Stowarzyszenia Homo Faber.

Koordynatorka zespołu psychologicznego pracującego na rzecz uchodźców w przestrzeni Baobab, koordynatorka wsparcia psychologicznego dla zespołów projektowych i wolontariuszy.

Prowadzi warsztaty, spotkania, psychoedukacyjne oraz treningi antywypaleniowe, uczy o równowadze, granicach i pielęgnowaniu swoich zasobów.

Bycie w napięciu, w trybie stand-by, w reakcji na otoczenie, czy czujności na emocje innych to standard często towarzyszący pracy w branży pomocowej. Wypalenie zawodowe jest coraz bardziej powszechne wśród kobiet działających w organizacjach pozarządowych oraz obywatelskich, niezależnie od szczebla oraz dziedziny. Stres, nadmiar obowiązków, brak równowagi między życiem zawodowym i prywatnym oraz wysokie oczekiwania mogą prowadzić do fizycznego i psychicznego wyczerpania.

### **Jeśli czujesz, że to może być o Tobie, jesteś w dobrym miejscu!**

Ta przestrzeń poświęcona jest zrozumieniu, samoobserwacji, radzeniu sobie z wypaleniem oraz jego wpływem na życie osobiste i zawodowe. Wypalenie, wyczerpanie, zmęczenie - jest to pojęcia bardzo szerokie i u każdej z nas sygnały świadczące o "skończeniu baterii do działania" będą różne. Możemy jednak pomóc sobie je zobaczyć, nazwać i wreszcie spróbować dokonać niezbędnych zmian.

Poniższe informacje kierujemy szczególnie do kobiet, które w swojej pracy w organizacjach (fundacjach, stowarzyszeniach, grupach nieformalnych) pomocowych, wspierających, humanitarnych spotykają się z drugim człowiekiem. To miejsce dla tych z Was, które chcą zdobyć podstawową wiedzę o swoich emocjach, uczuciach, reakcjach czy relacjach, które mogą być symptomem rozwijającego się (lub istniejącego już od długiego czasu) wypalenia związanego z wykonywaną przez Was pracą. Niezależnie od dziedziny zawodowej, dostarczymy narzędzi do zrozumienia oraz uzyskania pomocy, jeśli uznasz, że znajdujesz się w grupie narażonej na wypalenie.



# Wprowadzenie do wypalenia zawodowego

Wypalenie to chroniczny kryzys związany z pracą, karierą lub rolą zawodową. Rozpoznaje się je jako zestaw objawów spowodowanych długotrwałym stresem dotyczącym obowiązków zawodowych oraz charakteru środowiska pracy.

Wypalenie powstaje zazwyczaj na skutek przeciążenia pracą, podejmowania odpowiedzialności za trudne zadania lub intensywne kontakty społeczne. Przyczyną mogą być również nudne i monotonne obowiązki lub - paradoksalnie - brak zadań. Skutki wypalenia mogą być bardzo dotkliwe dla zdrowia i równowagi psychicznej oraz mieć bardzo negatywny wpływ na kontakty społeczne, skuteczność zawodową, poczucie sensu i celu życia. Wypalenie może przejawiać się na poziomie fizycznym, emocjonalnym, poznawczym i behawioralnym.

Zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób (ICD-11) wypalenie zawodowe (ang. burnout) to syndrom zawodowy, którego efektem jest przewlekły stres w miejscu pracy, z którym nie udało się skutecznie poradzić (Symbol QD85).

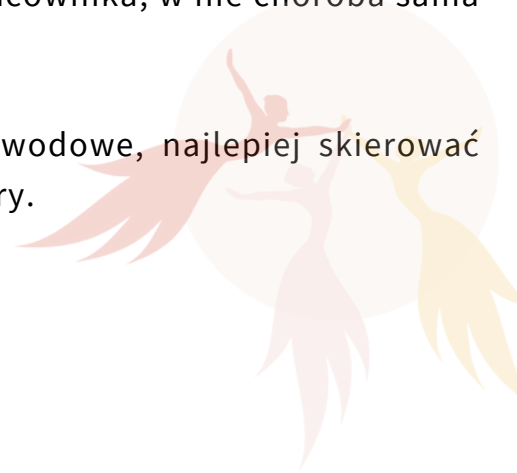
Wypalenie charakteryzuje się trzema wymiarami:

- 1) poczuciem utraty energii lub wyczerpaniem;
- 2) większym dystansem mentalnym do pracy, negatywnym stosunkiem lub cynizmem w stosunku do pracy; oraz
- 3) zmniejszoną skutecznością zawodową.

Wypalenie zawodowe odnosi się konkretnie do zjawisk w kontekście zawodowym - nie powinno być stosowane do opisywania doświadczeń w innych obszarach życia. Klasyfikacja ICD - 11 definiuje wypalenie w ten sposób od 1.01.2022r.

Dodatkowo, warto pamiętać, że WHO nie zakwalifikowała wypalenia zawodowego jako jednostki chorobowej ani stanu medycznego. Wypalenie zawodowe to syndrom - zespół objawów, mogący wpłynąć na stan zdrowia pracownika, w nie choroba sama w sobie.

W sytuacji, gdy podejrzewamy u siebie wypalenie zawodowe, najlepiej skierować swoje kroki do psychologa, terapeuty, lekarza psychiatry.



# Przyczyny wypalenia zawodowego

Wypalenie zawodowe jest złożonym zjawiskiem, wynikającym z wielu czynników - związanych z pracą i indywidualnymi cechami osobistymi. Poniżej przedstawiamy główne przyczyny wypalenia zawodowego, choć ze względu na różnice indywidualne, lista ta nie jest zamknięta:

- Brak wsparcia społecznego. Brak wsparcia ze strony współpracowników, przełożonych, poczucie izolacji w miejscu pracy.
- Niewłaściwe zarządzanie. Chaotyczne zarządzanie, brak wsparcia i jasnych komunikatów od przełożonych, nierealistyczne oczekiwania wobec pracowników.
- Brak odpowiedniego uznania za pracę. Brak docenienia za wkład w pracę, brak nagród, brak perspektyw awansu.
- Brak możliwości rozwoju zawodowego. Brak perspektyw na rozwój kariery, brak szkoleń i możliwości zdobycia nowych umiejętności.
- Niewłaściwe dopasowanie kompetencji do miejsca pracy i obowiązków (zbyt wysokie/ zbyt niskie).
- Monotonia i brak urozmaicenia. Wykonywanie tych samych zadań bez perspektyw na rozwój.
- Niejasne oczekiwania. Niejasne cele zawodowe, brak jasno określonych zadań, niemożność spełnienia oczekiwań.
- Niezgodność wartości. Brak zgodności wartości pracownika z wartościami organizacji.
- Niedostateczny balans między pracą a życiem osobistym. Nadmierne zaabsorbowanie pracą, brak czasu na życie rodzinne i hobby.
- Częsta ekspozycja na cudzą traumę i cierpienie w ramach wykonywanej pracy.
- Zachowania mobbingowe w miejscu pracy.
- Niskie wynagrodzenie. Niesatysfakcjonujące wynagrodzenie w porównaniu do oczekiwań i zewnętrznych rynkowych standardów.
- Wysokie oczekiwania względem samego siebie. Perfekcjonizm, nadmierne wymagania wobec własnych osiągnięć, trudność w akceptacji niepowodzeń.
- Przemęczenie psychiczne. Długotrwałe narażenie na stres przy jednoczesnym braku odpoczynku psychicznego i regeneracji ciała.



# OBJAWY WYPALENIA ZAWODOWEGO

Jednoznaczne zdiagnozowanie wypalenia zawodowego może być trudne, ponieważ objawy różnicują się w zależności od osoby, jej stylu życia, charakterystyki psychospołecznej. Istnieją jednak pewne powszechne sygnały, które mogą wskazywać na to, że doświadczasz wypalenia zawodowego. Poniżej znajdziesz kilka kategorii objawów, które warto zwrócić uwagę. Jeśli zaobserwujesz, dużą część z nich u siebie - nie czekaj na nadejście poprawy. Polecamy Ci jak najszybciej skonsultować swój stan ze specjalistą.

Jeśli objawy się nasilają lub utrzymują się przez dłuższy czas (3 - 6 miesięcy), ważne jest skonsultowanie się z profesjonalistą z obszaru zdrowia psychicznego. Dodatkowo współpraca z terapeutą może pomóc w zrozumieniu głębszych przyczyn oraz opracowaniu strategii radzenia sobie z wypaleniem zawodowym podczas podejmowania kolejnych wyzwań w przyszłości.

Na kolejnych czterech stronach znajdziesz zbiór najczęstszych objawów, które mogą sygnalizować wypalenie zawodowe.

Przeczytaj je i zastanów się, czy zauważasz je u siebie.



# OBJAWY WYPALENIA ZAWODOWEGO

- chroniczne zmęczenie
- zaniedbywanie aktywności fizycznej
- zaburzenia snu
- zaburzenia wagi i apetytu
- obniżone libido
- bóle szyi i pleców
- mrowienie/drętwienie kończyn, palców u rąk i nóg
- bóle głowy/ migreny
- problemy żołądkowo-jelitowe
- trudności z oddychaniem (często towarzyszące napadom lękowym)
- wrażliwość na ból, zimno, nadmierny hałas
- kłopoty z koncentracją, uwagą i pamięcią

**OBJAWY  
ZE STRONY CIAŁA  
- FIZYCZNE**



# OBJAWY WYPALENIA ZAWODOWEGO

- obniżenie zainteresowania członkami rodziny i ich sprawami
- wzrost konfliktów w rodzinie, zwiększone napięcia i trudności w komunikacji
- łatwe wpadanie w irytację wobec członków rodziny
- utrata wspólnych pasji i zainteresowań
- zmniejszone zaangażowanie w życie dzieci, brak aktywności w ich sprawach
- wyraźne zmęczenie i brak energii do aktywności społecznych poza miejscem pracy
- poświęcanie czasu i uwagi pracy, kosztem czasu spędzanego z rodziną, bliskimi oraz przyjaciółmi
- spędzanie większej ilości czasu poza domem lub przeciwnie - brak życia towarzyskiego
- spadek zainteresowania życiem seksualnym, trudności w nawiązywaniu, czy utrzymaniu intymności
- nadmierne oglądanie telewizji jako sposób ucieczki od problemów

**OBJAWY  
ZWIĄZANE  
Z BLISKIMI  
RELACJAMI**



# OBJAWY WYPALENIA ZAWODOWEGO

- zmniejszona empatia wobec klientów lub pacjentów
- cynizm i dystans emocjonalny w relacjach zawodowych
- trudności w nawiązywaniu i utrzymaniu relacji z klientami/ podopiecznymi
- brak satysfakcji z wykonywanej pracy
- zmniejszenie zainteresowania zawodem i brak entuzjazmu
- brak poczucia osiągnięć i sukcesów zawodowych
- poczucie, że praca nie przynosi już satysfakcji
- częste opóźnienia, zapominanie o obowiązkach/ spotkaniach
- unikanie odpowiedzialności i decyzji
- utrata motywacji i zapału
- poczucie, że wciąż brakuje na coś czasu
- niechęć przed wyjściem do pracy
- narastające niezadowolenie z pracy
- utrzymująca się złość i żal do przełożonych lub współpracowników
- trudność w wyrażaniu własnego zdania i podejmowaniu decyzji

**OBJAWY  
ZWIĄZANE  
Z PRACĄ  
ZAWODOWĄ**



# OBJAWY WYPALENIA ZAWODOWEGO

- wyczerpanie emocjonalne
- odczucie braku zainteresowania, zaangażowania emocjonalnego w obowiązki zawodowe i życie osobiste
- trudność w odpoczynku i regeneracji
- obniżony nastrój, spadek optymizmu co do przyszłości zawodowej i osobistej
- poczucie winy z powodu zaniedbywania obowiązków zawodowych lub osobistych
- utrzymujące się poczucie znużenia
- gwałtowne zmiany nastroju, od chwil euforii do głębokiego przygnębienia
- zmniejszona zdolność do empatii w relacjach z innymi, zwłaszcza w kontekście zawodowym
- spadek pewności siebie i poczucia własnej wartości
- negatywne myśli
- wzrost rozdrażnienia i trudności w utrzymaniu spokoju w sytuacjach codziennych
- nawracające trudne emocje jak np. lęk i niechęć
- poczucie bezradności i pustki
- silne uczucie niemocy i braku kontroli nad sytuacją w pracy, a także w życiu osobistym
- poczucie osamotnienia

**OBJAWY  
ZWIĄZANE  
Z EMOCJAMI  
I ZACHOWANIEM**





# Narzędzia do samoobserwacji w podejrzeniu wypalenia zawodowego

Proponujemy Wam kilka krótkich narzędzi i testów, które mogą pomóc zidentyfikować potencjalne symptomy wypalenia zawodowego.

Pamiętaj, że nie zastąpią one profesjonalnej diagnozy. To przede wszystkim narzędzia do samorefleksji, samoobserwacji, zatrzymania i przyjrzenia się swoim emocjom, nawykom, reakcjom.



# I. Krótki test objawowy wypalenia zawodowego

Odpowiedz na poniższe pytania, używając skali od 1 do 5, gdzie:

1 - zupełnie się nie zgadzam

2 - raczej się nie zgadzam

3 - trudno powiedzieć

4 - raczej się zgadzam

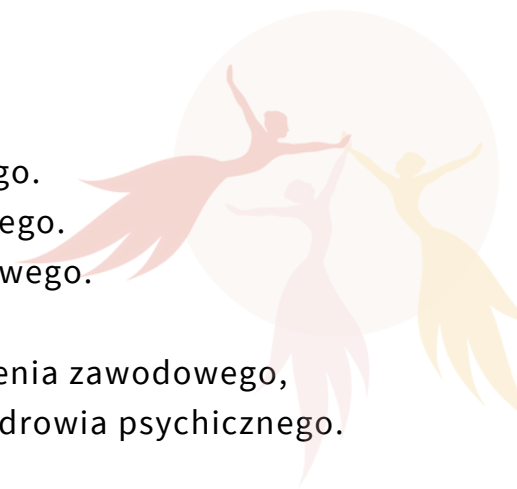
5 - zupełnie się zgadzam

- Często jestem zmęczony/a, nawet po odpoczynku lub po przebudzeniu.
- Zauważam spadek motywacji do wykonywania obowiązków zawodowych.
- Odczuwam niechęć wobec problemów zawodowych.
- Zauważyłam/em, że często myślę ironicznie, sarkastycznie o pracy i żartuję ze swoich obowiązków.
- Odczuwam trudności w utrzymaniu skoncentrowania się na zadaniach zawodowych.
- Zauważam, że moja efektywność w pracy znacząco się obniżyła.
- Mam poczucie, że praca nie przynosi mi już satysfakcji.
- Czuję się przytłoczony/a liczbą obowiązków w pracy.
- Zdarza mi się coraz częściej odmawiać nowych wyzwań zawodowych.
- Odczuwam silny stres związany z pracą.
- Zauważyłam/am spadek zaangażowania w relacje z współpracownikami.
- Często doświadczam uczucia izolacji, niezrozumienia w pracy.
- Czuję się sfrustrowany/a brakiem satysfakcji z pracy.
- Zauważam, że często poważnie myślę o tym, żeby zmienić pracę.
- Obserwuję zniecierpliwienie, poirytowanie i niechęć wobec osób, na rzecz których pracuję (beneficjentów pomocy).
- Zdarza mi się często narzekać na pracę podczas rozmowy.
- Odczuwam spadek kreatywności i chęci do nowości w miejscu pracy.
- Moje zdrowie fizyczne cierpi z powodu stresu zawodowego.
- Zauważam, że coraz trudniej mi się zrelaksować po pracy.
- Zauważyłam/em, że często biorę urlop lub zwolnienie z pracy z powodu choroby.

Ocenę uzyskasz, sumując punkty i interpretując wyniki:

- 20-40 punktów: Niskie ryzyko wypalenia zawodowego.
- 41-60 punktów: Średnie ryzyko wypalenia zawodowego.
- 61-100 punktów: Wysokie ryzyko wypalenia zawodowego.

Jeśli wyniki sugerują średnie lub wysokie ryzyko wypalenia zawodowego, warto skonsultować się z profesjonalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego.



## II. Kwestionariusz do mierzenia skali Odczuć Zawodowych (MBI, Ch.Maslach)

MBI prosi osobę o ocenę każdego z 22 stwierdzeń w skali od 0 do 6, biorąc pod uwagę częstotliwość, z jaką doświadczona jest danej sytuacji. Kwestionariusz należy wypełnić w czasie od dziesięciu do 15 minut. Maksymalny wynik, jaki można uzyskać to 132.

Im wyższy wynik końcowy, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia wypalenia zawodowego, z wyjątkiem obszaru realizacji osobistej. Istnieją również pewne wartości, które przyjmuje się jako punkt odniesienia, aby wskazać, że choć może nie ma syndromu wypalenia w ścisłym znaczeniu, istnieją silne przesłanki, że może się on kształtować.

[WYPEŁNIJ TEST ONLINE](#)



## II. Ja na linii czasu

Oto ćwiczenie, w którym możesz ocenić swoje samopoczucie na linii czasu. Ćwiczenie może pomóc zidentyfikować ewentualne zmiany w poziomie stresu oraz wypalenia w różnych okresach Twojej kariery zawodowej w obecnym miejscu pracy. Jest to zadanie typowo refleksyjne, do zastanowienia się nad dynamiką, jaka towarzyszy Twojej obecnej pracy.

Proszę oceń swoje ogólne samopoczucie związane z pracą w różnych etapach swojego życia zawodowego, używając skali od 1 do 5, gdzie:

1. Zawsze złe
2. Często złe
3. Czasami złe, czasami dobre
4. Często dobre
5. Zawsze dobre

1. Okres rozpoczęcia pracy:
2. Pierwsze lata pracy:
3. Okres wzmożonego zaangażowania:
4. Okres zmiany zakresu zadań (jeśli takie były):
5. Okres zdobywania nowych umiejętności:
6. Okres monotonii zawodowej:
7. Okres sukcesów i osiągnięć:
8. Okres ostatnich 3 lat/ 3 miesięcy (w zależności od stażu pracy):
9. Obecny okres:
10. Perspektywa przyszłości:

### Mam wyniki wskazujące na wypalenie zawodowe. Co dalej?

Skonsultuj się ze specjalistą:

- **Lekarz internista** i podstawowe badania pomogą wyeliminować czynniki chorobowe i zdiagnozować Twój stan.
- **Psychiatra** pomoże wyeliminować czynniki związane z chorobami, zaburzeniami psychicznymi i pogłębić diagnozę. Może też, jeśli sytuacja tego wymaga, zaproponować leczenie farmakologiczne.
- **Psychoterapeuta** - zweryfikuje czynniki indywidualne, osobiste, wesprze przy procesie budowaniu odporności psychicznej i rezyliencji.

# Prewencja wypalenia zawodowego

Prewencja wypalenia zawodowego jest kluczowa dla utrzymania osobistego zdrowia psychicznego i efektywności w sferze zawodowej. To proces, który wymaga stałej uwagi i pielęgnowania zdrowych nawyków życiowych. Regularna samoocena, dostosowywanie priorytetów oraz dbanie o równowagę między pracą, a życiem osobistym to kluczowe elementy prewencji wypalenia zawodowego.

Oto kilkanaście skutecznych działań prewencyjnych, które mogą pomóc prewencyjnie, jeśli pracujesz w środowisku narażonym na wypalenie zawodowe. Zatrzymaj się nad nimi i zastanów, czy nie zaniedbujesz swoich podstawowych potrzeb? Jeśli tak, warto to zmienić już dziś. Zaczynamy!

## **Zarządzaj czasem i obowiązkami:**

- Ustal realistyczne cele i priorytety.
- Unikaj przeciążenia obowiązkami, deleguj zadania, jeśli to możliwe.
- Popracuj nad percepcją czasu - stwórz harmonogram dnia i tygodnia i uczciwie policz, ile godzin zajmują Ci obowiązki zawodowe.

## **Zachowaj równowagę między pracą a życiem osobistym:**

- Określ granice między pracą a życiem prywatnym.
- Dbaj o czas na odpoczynek, rekreację i relacje z bliskimi.
- Żyj w społeczności - nie licytuj się na zajętość.

## **Rozwijaj umiejętności radzenia sobie ze stresem:**

- Spróbuj technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, głębokie oddychanie czy joga.
- Znajduj lekkie aktywności, które pomagają w redukcji stresu.

## **Poznaj swoje potrzeby i uważaj na sygnały ostrzegawcze:**

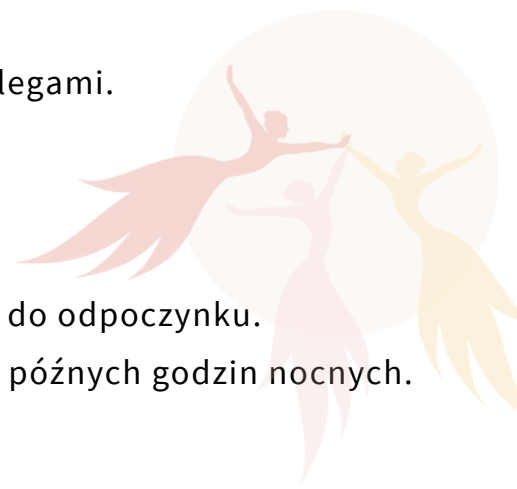
- Regularnie analizuj swoje cele, wartości i priorytety.
- Zauważaj sygnały wczesnego ostrzegania, takie jak zmęczenie, brak motywacji, stały brak energii.

## **Buduj wsparcie społeczne:**

- Pozostawaj w kontakcie z rodziną, przyjaciółmi i kolegami.
- Dziel się uczuciami i doświadczeniami z bliskimi.

## **Odpoczywaj i dbaj o sen:**

- Zapewnij sobie regularny, zdrowy sen.
- Przemysśl organizację snu i stwórz spokojne miejsce do odpoczynku.
- Nie pracuj w łóżku, unikaj korzystania z telefonu do późnych godzin nocnych.



**Wdrażaj strategie rozwoju zawodowego:**

- Ustal cele zawodowe i plan rozwoju kariery.
- Bądź otwarta na nowe umiejętności i doświadczenia.

**Utrzymuj zdrowe nawyki życiowe:**

- Prowadź aktywny tryb życia i dbaj o regularne ćwiczenia.
- Pamiętaj, że zdrowa dieta i regularne posiłki wspomagają kondycję psychiczną.

**Uprawiaj hobby i pielęgnuj zainteresowania:**

- Znajdź czas na aktywności, które sprawiają Ci radość i relaksują.
- Rozwijaj zainteresowania poza pracą.
- Pamiętaj, że odpoczynek nie musi być produktywny!

**Komunikuj się ze swoim przełożonym:**

- Rozmawiaj z przełożonym o swoich celach, obawach i potrzebach.
- Szukaj wsparcia w planowaniu kariery.

**Przeciwdziałaj izolacji społecznej:**

- Uczestnicz w życiu społeczności - tej zawodowej i rodzinnej.
- Otwórz się na nowe relacje.
- Jeśli lubisz - wybierz hobby w grupie osób.

**Wdrażaj elastyczność w pracy:**

- Poszukaj elastycznych form zatrudnienia i sposobów pracy zdalnej.
- Negocjuj zmienne godziny pracy, jeśli to możliwe.
- Jeśli to dla Ciebie ważne, zaproponuj inne stanowisko pracy (miejsce, w którym pracujesz - biurko, pokój).

**Zgłaszaj trudności w miejscu pracy:**

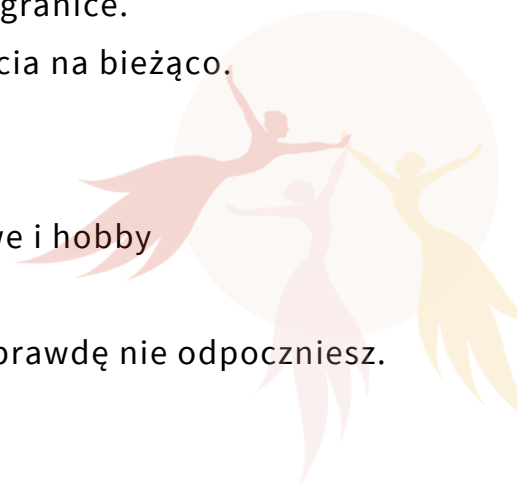
- Komunikuj swoje potrzeby i trudności przełożonemu.
- Szukaj rozwiązań wspólnie z zespołem.

**Ucz się mówić "nie":**

- Ustalaj granice i nie bój się odmawiać, jeśli masz już dużo obowiązków.
- Rozwijaj umiejętność wyrażania swoich potrzeb.
- Stawiaj swoje dobro i swoje wartości na pierwszym miejscu.
- Wyciągaj konsekwencje, gdy ktoś przekracza Twoje granice.
- Daj sobie przestrzeń do bycia niedostępnym, nie bycia na bieżąco.

**Korzystaj z urlopów i czasu wolnego:**

- Regularnie planuj urlopy i dni wolne.
- Wpisuj do kalendarza plany towarzyskie, rozrywkowe i hobby - planuj odpoczynek na co dzień.
- Nie zabieraj pracy na urlop - w ten sposób nigdy naprawdę nie odpoczniesz.



# Nie wypalasz się w próżni

## - o odpowiedzialności miejsca pracy

Miejsce pracy ma istotną odpowiedzialność w zakresie prewencji i zarządzania wypaleniem zawodowym, ponieważ to tam spędzamy znaczną część swojego czasu, doświadczamy różnych aspektów związanych z pracą - od osobistych związanych z poczuciem swojej wartości i kompetencji do interpersonalnych.

Oto kilka obszarów, w których miejsce pracy może działać w celu zapobiegania wypaleniu zawodowemu i wspierania zdrowia psychicznego pracowników.

### **Tworzenie zdrowych warunków pracy:**

- Zapewnienie bezpiecznego i zdrowego środowiska pracy.
- Ustalanie rozsądnych godzin pracy i ograniczanie nadgodzin.
- Zminimalizowanie czynników stresogennych w miejscu pracy.

### **Zarządzanie obciążeniem pracą:**

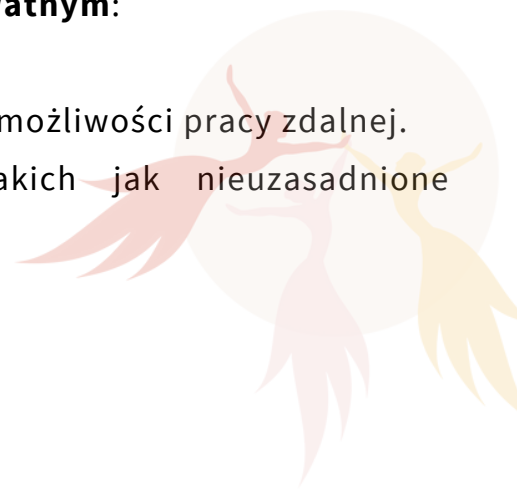
- Ocenianie obciążenia pracą i dostosowywanie go do umiejętności i możliwości pracowników.
- Zapewnianie jasnych celów i oczekiwań wobec pracowników.
- Rozważanie elastycznych form zatrudnienia i umożliwianie pracy zdalnej, jeśli to możliwe.

### **Wsparcie emocjonalne i psychospołeczne:**

- Organizowanie szkoleń dotyczących radzenia sobie ze stresem i zarządzania emocjami.
- Udostępnianie zasobów wsparcia psychologicznego i konsultacji dla pracowników.
- Tworzenie atmosfery otwartej i akceptującej, w której pracownicy czują się komfortowo dzieląc się swoimi uczuciami.

### **Promowanie równowagi między pracą a życiem prywatnym:**

- Zachęcanie do korzystania z urlopów i dni wolnych.
- Tworzenie elastycznych planów pracy i oferowanie możliwości pracy zdalnej.
- Zabiegi, aby unikać niezdrowych praktyk, takich jak nieuzasadnione przedłużanie godzin pracy.



### **Zaangażowanie pracowników:**

- Wspieranie uczestnictwa pracowników w procesach decyzyjnych.
- Organizowanie regularnych spotkań, na których pracownicy mogą dzielić się opiniami i pomysłami.
- Dbanie o transparentność i komunikację w organizacji.

### **Rozwijanie kultury organizacyjnej:**

- Kreowanie atmosfery szacunku, zaufania i wzajemnej pomocy.
- Nagradzanie osiągnięć i wysiłków pracowników.
- Akceptowanie różnorodności i promowanie równości w miejscu pracy.

### **Świadczenie wsparcia w sytuacjach trudnych:**

- Udostępnianie programów pomocy pracownikom w przypadku kryzysów osobistych lub zawodowych.
- Dostarczanie informacji na temat dostępnych zasobów zewnętrznych, takich jak usługi psychoterapeutyczne czy grupy wsparcia.

### **Szkolenia dla pracowników:**

- Edukowanie pracowników na temat zdrowego stylu życia i radzenia sobie ze stresem.
- Dostarczanie szkoleń dla menedżerów w zakresie zarządzania zespołem, rozpoznawania objawów wypalenia i wspierania zdrowia psychicznego pracowników.

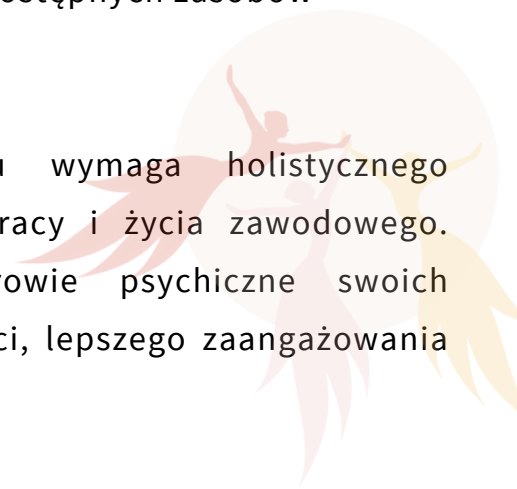
### **Monitorowanie i reagowanie:**

- Wdrażanie systemów monitorowania poziomu stresu i satysfakcji wśród pracowników.
- Reagowanie na sygnały ostrzegawcze, podejmowanie działań naprawczych, dostarczanie wsparcia w przypadku potrzeby.

### **Kampanie świadomości i edukacja:**

- Organizowanie kampanii edukacyjnych na temat zdrowia psychicznego w miejscu pracy, czy wypalenia zawodowego.
- Podnoszenie świadomości pracowników na temat dostępnych zasobów wsparcia.

Skuteczne zapobieganie wypaleniu zawodowemu wymaga holistycznego podejścia, które uwzględnia różnorodne aspekty pracy i życia zawodowego. Organizacje, instytucje, które inwestują w zdrowie psychiczne swoich pracowników, mogą korzystać z większej efektywności, lepszego zaangażowania oraz zredukowanego ryzyka wypalenia zawodowego.





# Jesteś prezeską, liderką, koordynatorką zespołów roboczych w swojej organizacji?

Przygotowałyśmy dla Ciebie kilka zaleceń, które mogą pomóc w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu wśród pracowników Twojej organizacji. Implementacja tych praktyk może pomóc w stworzeniu bardziej zrównoważonego i wspierającego środowiska pracy, zmniejszając ryzyko wypalenia zawodowego wśród pracowników organizacji pozarządowej.

## **Zdefiniuj jasne cele i oczekiwania:**

- Upewnij się, że pracownicy są dobrze poinformowani co do celów organizacji oraz i ich roli w ich osiągnięciu.
- Oferuj jasne wytyczne dotyczące oczekiwań co do wydajności i rezultatów pracy.

## **Promuj równowagę między pracą a życiem prywatnym:**

- Wspieraj elastyczne godziny pracy, home office i inne formy elastyczności, aby umożliwić pracownikom lepsze dostosowanie pracy do swojego życia osobistego.
- Edukuj pracowników na temat znaczenia dbania o równowagę w stosunku pracy do życia prywatnego.

## **Twórz atmosferę wsparcia:**

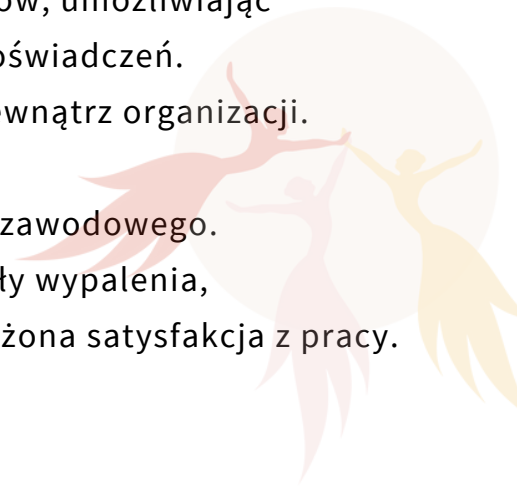
- Rozwijaj atmosferę otwartości, w której pracownicy czują się swobodnie dzielić swoje obawy i potrzeby.
- Organizuj regularne spotkania zespołowe, aby umożliwić pracownikom dzielenie się swoimi doświadczeniami i korzystanie z wsparcia koleżeńkiego.

## **Zapewnij rozwój zawodowy:**

- Inwestuj w szkolenia i rozwój zawodowy pracowników, umożliwiając im rozwijanie umiejętności i zdobywanie nowych doświadczeń.
- Twórz ścieżki kariery i oferuj możliwości awansu wewnątrz organizacji.

## **Monitoruj i reaguj na sygnały wypalenia:**

- Zapewnij system monitorowania i oceny wypalenia zawodowego.
- Zainicjuj działania zaradcze w odpowiedzi na sygnały wypalenia, takie jak zmniejszona wydajność, absencja czy obniżona satysfakcja z pracy.



### **Promuj wsparcie społeczne:**

- Zachęcaj pracowników do dbania o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Organizuj warsztaty i szkolenia dotyczące technik radzenia sobie ze stresem oraz utrzymania równowagi emocjonalnej.

### **Oferuj wsparcie psychologiczne:**

- Zapewnij dostęp do wsparcia psychologicznego, takiego jak konsultacje psychologiczne czy grupowe sesje terapeutyczne.
- Eliminuj tabu związane z rozmową na temat zdrowia psychicznego, tworząc bezpieczne przestrzenie do dzielenia się doświadczeniami.

### **Rozwijaj kulturę doceniania:**

- Uznawaj osiągnięcia i wysiłki pracowników promując pozytywną kulturę organizacyjną.
- Organizuj wspólne sytuacje, aby wyróżnić zaangażowanie i sukcesy pracowników.





# POLECAMY DO PRZECZYTANIA

Rozumiemy, jak trudne może być przejście przez okres wypalenia zawodowego. To wyjątkowo wymagające doświadczenie. Chcemy zachęcić do sięgnięcia po edukacyjne, inspirujące propozycje książkowe, które mogą pomóc Ci zrozumieć to, co teraz przeżywasz oraz znaleźć swoją drogę do odzyskania równowagi i satysfakcji zawodowej. Możliwe, że publikacje te staną się dla Ciebie inspiracją i wsparciem. Pamiętaj, że jesteś warta satysfakcji i spełnienia w pracy, a te lektury mogą być krokiem w kierunku odzyskania tej równowagi.

- WALCZ, PROTESTUJ, ZMIENIAJ ŚWIAT!, Tomasz Besta, Katarzyna Jaśko, Joanna Grzymała - Moszczyńska, Paulina Górską, Wydawnictwo Smak Słowa, 2019
- Pomaganie mężczyznom, Fengler J., Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2001
- Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu, dr Emili Nagoski, Amelia Nagoski, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020
- Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu, Gabor Mate, Wydawnictwo Czarna Owca, 2022
- Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu, Robert M. Sapolsky, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019
- Pętla dobrego samopoczucia, Andrew Spicer, Carl Cederstrom, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016
- Przyjemność. Kreatywne podejście do życia, Alexander Lowen, Wydawnictwo Czarna Owca, 2022
- Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia, Ulrich Schnabel, Wydawnictwo Muza, 2014
- Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie, Helena Sęk, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006

# POMOCNE KONTAKTY

Na koniec zostawiamy Ci kontakty, z których możesz skorzystać, jeśli poczujesz, że potrzebujesz profesjonalnej pomocy, ciekawych warsztatów czy spotkań oraz dodatkowo mieszkasz w Lublinie.

## **Centrum Wsparcia Liderów przy Stowarzyszeniu BONA FIDES w Lublinie**

ul. Niecała 18/3, Lublin

tel. 535 000 523

cwl@stowarzyszeniebonafides.pl

## **Poradnia Zdrowia Psychicznego Ex CORDIS**

Miejsce udziela bezpłatnych świadczeń zdrowotnych dla dorosłych osób ubezpieczonych na podstawie umowy z NFZ.

ul. Lwowska 12, Lublin

tel. 783 903 900

tel. 783 703 500

tel. 783 403 200

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 8:00 – 20:00

## **Inna Fundacja**

Lubelska organizacja pozarządowa działająca w obszarze różnorodności, praw kobiet, wspierania dobrostanu.

Ul. Mickiewicza 47, Lublin

tel. 783 892 617

inna.fundacja@gmail.com

W Polsce zachęcamy do szukania wiedzy i ciekawych warsztatów pod dwoma adresami:

## **Fundacja Culture Shock**

Fundacja Culture Shock jest organizacją pozarządową działającą na rzecz rozwoju twórczego i zawodowego różnorodnych grup odbiorców: [cultureshock.pl](http://cultureshock.pl)

## **Fundacja RegenerAkcja**

Zapobiega wypaleniu aktywnemu, wspiera działaczki i aktywistów w zdrowym odpoczynku i regeneracji: [oddychaj.regeneracja.pl](http://oddychaj.regeneracja.pl)



Bądźcie dla siebie dobre.

