



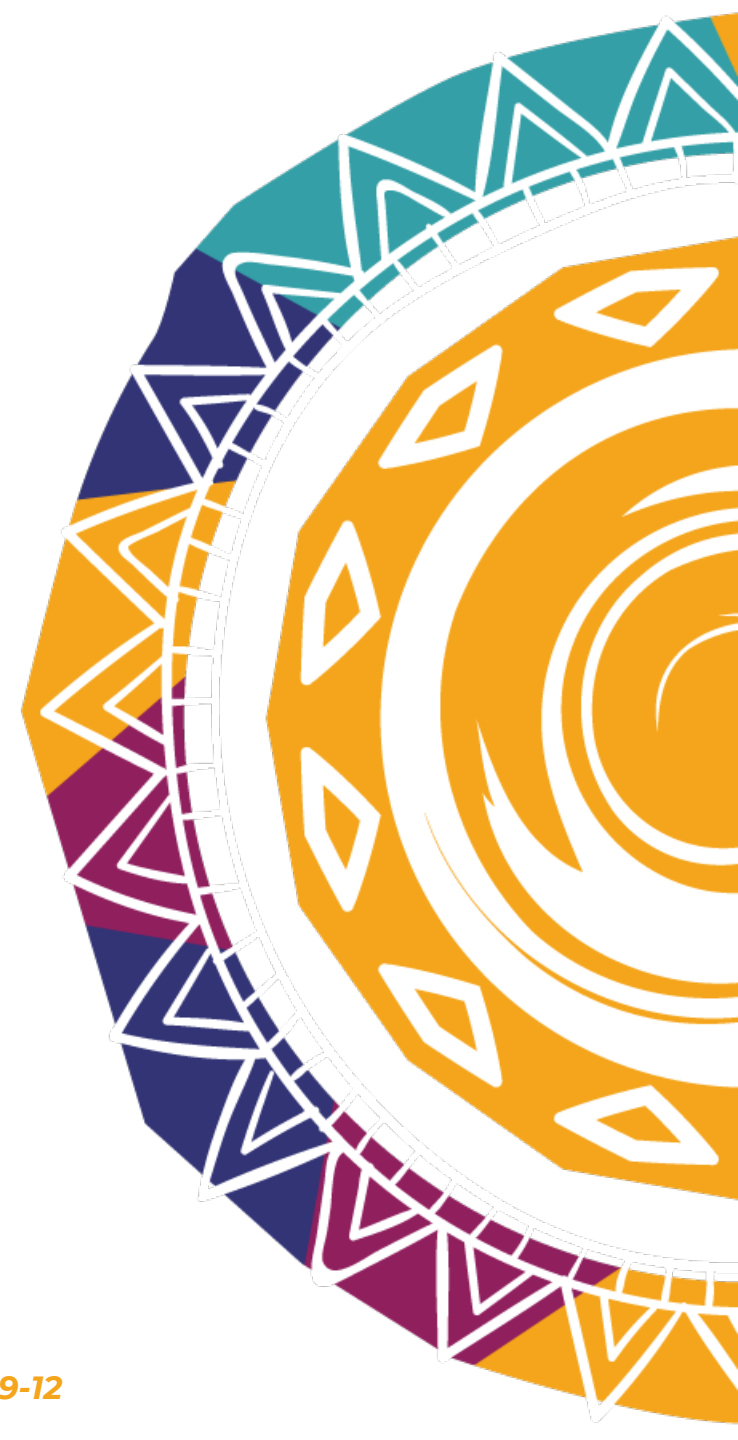
**Пир-2021**

СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

# «ЛОВУШКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

**Секция: «Профессиональное выгорание»**

Спикер: Дмитрий Шептухов



# ПЛАН НАШЕЙ СЕКЦИИ

- ◆ 14.50 – 15.50 Дмитрий Шептухов  
**«Ловушки профессионального выгорания»**
- ◆ 16.00 – 16.30 Валентин Кузнецов  
**«Полезные привычки для развития энерго потенциала»**
- ◆ 16.30 – 17.00 Дмитрий Алешин  
**«Как технологии помогают предотвратить выгорание сотрудников»**
- ◆ 17.30 – 18.00 Игорь Вознесенский  
**«Практики темпоральной синхронизации»**
- ◆ 18.00 – 18.30 Ольга де Броквиль  
**«Технология выхода из эмоционального кризиса. Ресурс за 90 секунд»**



# ВКЛЮЧАЕМ РЕЖИМ НЕЙТРАЛЬНОГО ИНФОРМИРОВАНИЯ



**ПнР-2021**  
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

# Определение синдрома Профессионального выгорания (П.В.)

- П.В. – это особая форма стресса, который служит защитной реакцией и направлен на экономию энергии
- Случается когда психо-физические требования работы превышают индивидуальные восстановительные ресурсы личности



# Внимание, вопрос!

❖ **Какие рабочие факторы провоцируют профессиональное выгорание?**



# «Выжигающие» факторы

- ❖ **1. Сотрудники должны общаться с большим кол-вом клиентов**
- ❖ **2. Работа подразумевает либо высокую плотность внутренних коммуникаций, либо наоборот изолированную работу**
- ❖ **3. Компания специализируется на активных продажах**
- ❖ **4. В компании существует высокий уровень неопределённости будущих проектов, заработка, потенциала роста**



# «Выжигающие» факторы

- ❖ **5. Характер деятельности компании подразумевает многозадачность, скорость и постоянные дедлайны**
- ❖ **6. У сотрудников высокий уровень ответственности**
- ❖ **7. Работа сильно формализована и требует выполнения большого кол-ва правил, рутины и согласований**
- ❖ **8. Необходимость «работать» после работы**
- ❖ **9. Необходимость подкреплять коммуникации эмоциями и/или работать с конфликтами**



# Три фактора влияния на синдром П.В.





# Ловушка слепоты



# Выгорающий сотрудник не понимает своего состояния и будет всячески отрицать проблему



# Трех-факторная модель Профессионального выгорания

<b>Эмоциональное выгорание</b>	<b>Негативизм к людям</b>	<b>Профессиональное обесценивание</b>
<b>Снижение эмоциональной реакции на любые эмоционально окрашенные события</b>	<b>Появление безразличия и цинизма как к коллегам, так и к реципиентам осуществляемой деятельности</b>	<b>Разочарование в своей профессии и/или в уровне своего профессионализма</b>



# ТЕСТ

## на профессиональное выгорание



	Эмоциональное выгорание	Негативизм к людям	Профессиональное обесценивание
А что сейчас?	Насколько ты богат эмоциями в последнее время?	В последнее время, что ты чувствуешь больше по отношению к другим людям, позитива или негатива?	Как тебе кажется, насколько важно то, чем ты профессионально занимаешься сегодня?  По твоему мнению, а какого уровня ты профессионал?
Что было раньше?	А какой была палитра твоих эмоций год назад?	Год назад, чего ты чувствовал больше?	Что ты думал по поводу своей профессии и своего профессионализма год назад?
Что изменилось?	Есть ли изменения? И если да, то какие?	Есть ли изменения? И если да, то какие?	Есть ли изменения? И если да, то какие?



# ТЕСТ

## на профессиональное выгорание



	Эмоциональное выгорание	Негативизм к людям	Профессиональное обесценивание
А что сейчас?	Насколько ты богат эмоциями в последнее время?	В последнее время, что ты чувствуешь больше по отношению к другим людям, позитива или негатива?	Как тебе кажется, насколько важно то, чем ты профессионально занимаешься сегодня?  По твоему мнению, а какого уровня ты профессионал?
Что было раньше?	А какой была палитра твоих эмоций год назад?	Год назад, чего ты чувствовал больше?	Что ты думал по поводу своей профессии и своего профессионализма год назад?
Что изменилось?	Есть ли изменения? И если да, то какие?	Есть ли изменения? И если да, то какие?	Есть ли изменения? И если да, то какие?

**Уровень проблемы:**

**- Зеленый – стало лучше**

**- Желтый – ничего не изменилось**

**- Красный – стало хуже**

**- Черный – стало существенно хуже**



**Пир-2021**  
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

# Какая метафора для вас ближе?

## 1. ГОРЮ, НЕ ПОТУШИТЬ

- Дайте клиента, поработаю бесплатно!!!

## 2. ГОРЮ

- Ура клиент!

## 3. ПОДГОРАЮ

- Да блин, опять этот клиент!

## 4. ВЫГОРЕЛ(а)

- Кому отдать клиента?

## 5. СГОРЕЛ(а) ДО ТЛА

- Я сегодня не приду, но деньги уже не верну!!!



# Ловушка рутины



# Держите «форточку» открытой и «проветривайте»

Нет энергии и сил для изменений

Давление рутины, большее угнетение

Игнорирование обучений и нововведений, экономия сил

Продолжение работы только старыми, привычными способами

**ПРЕРЫВАЮЩИЙ БУФЕР**  
Творчество, креатив и новизна отличные «лекарства» от выгорания

Создавайте условия, стимулируйте выполнение сотрудниками или прежней работы новыми способами или совсем новой работы, хотя бы «пипеточными» дозировками.





# Ловушка стимуляторов



# Хороший бизнес начинается с хорошего самочувствия

1. У сотрудников мало сил

2. Попытки выжать из себя больше в ущерб полноценному отдыху, питанию и физическим нагрузкам

3. Большой стресс и истощение

4. Увлечение стимуляторами и неэкологичными для тела способами купировать стресс. Глубокое истощение ресурсов

**ПРЕРЫВАЮЩИЙ БУФЕР**  
Полноценный сон, рациональное питание и адекватные физические нагрузки

**Популяризируйте здоровый образ жизни. Вводите совместные физические тренировки и соревнования, поощряйте правильное питание и обучайте методам релаксации**



# Ловушка конфликтов



# Невозможно избежать хронического стресса не заменив свои импульсивные реакции поведения в конфликте, на осознанные и конструктивные

1. Возникновение напряженных ситуаций на работе

2. Сотрудник отвечает одной из трех инстинктивных реакций:  
А) Бей – разжигание конфликта  
Б) Беги – испуг и самоустранение  
В) Замри – консервация энергии агрессии

3. Формирование хронического стресса, который зашоривает и не позволяет увидеть конструктивные способы поведения

4. Отношение с клиентами, коллегами становятся более сложными

**ПРЕРЫВАЮЩИЙ БУФЕР**  
Психологическая подготовка к конструктивному поведению в напряженных ситуациях

**Обучайте сотрудников эффективному копингу (стратегии преодоления стресса), умению переупаковывать агрессию и страх в созидательную энергию**



# Социальная ловушка



# Энергия социальной поддержки

Нет энергии для себя  
и тем более для  
других

Прогрессирование  
физического или  
внутреннего  
одиночества

Демонстрация  
отталкивающего  
поведения +  
не желание общаться

Уменьшение  
контактов

**ПРЕРЫВАЮЩИЙ БУФЕР**  
Социальная поддержка – один из  
самых мощных факторов  
профилактики профессионального  
выгорания

Развивайте позитивные  
коммуникации внутри  
организации. Поощряйте  
социальную активность вне работы.  
Способствуйте блокировке  
общения с негативистами



# Пять ловушек профессионального выгорания

- 1. Ловушка слепоты**
- 2. Ловушка рутины**
- 3. Ловушка стимуляторов**
- 4. Ловушка конфликтов**
- 5. Социальная ловушка**





**Пир-2021**  
СООБШЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



*Дмитрий Шептухов*



*+7(916) 506 88 19*



[info@s-fit.ru](mailto:info@s-fit.ru)

[www.sheptukhov.ru](http://www.sheptukhov.ru)

[@sheptukhov\\_energ](#)

*y*