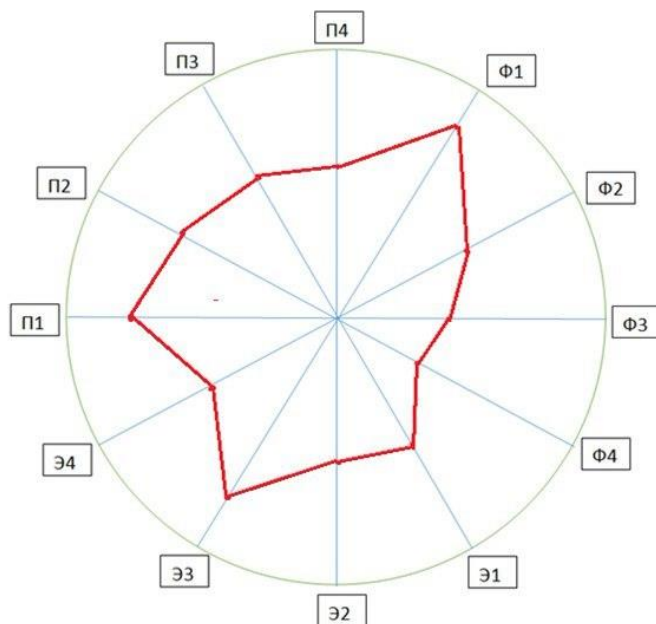


Диагностика эмоционального выгорания

Мы предлагаем вам заполнить методику самодиагностики. Мы не всегда отслеживаем свое состояние автоматически, но нам могут помочь конкретные индикаторы - симптомы.

На рисунке вы видите круг с лучами. Каждый луч отвечает за свой симптом.

На каждом луче необходимо поставить точку на том уровне, который отвечает выраженности у вас данного симптома. Центр круга - это нулевой уровень, окружность - максимальный. На рисунке вы можете увидеть пример заполнения диагностики. Чем больше фигура, которая у вас получилась, тем больше у вас выраженность эмоционального выгорания.



Ответьте на вопросы:

- Было ли что-то, что удивило вас в процессе выполнения задания?
- Как вы относитесь к получившемуся результату?
- Какие выводы вы можете сделать из результатов диагностики?

Физические симптомы – Ф

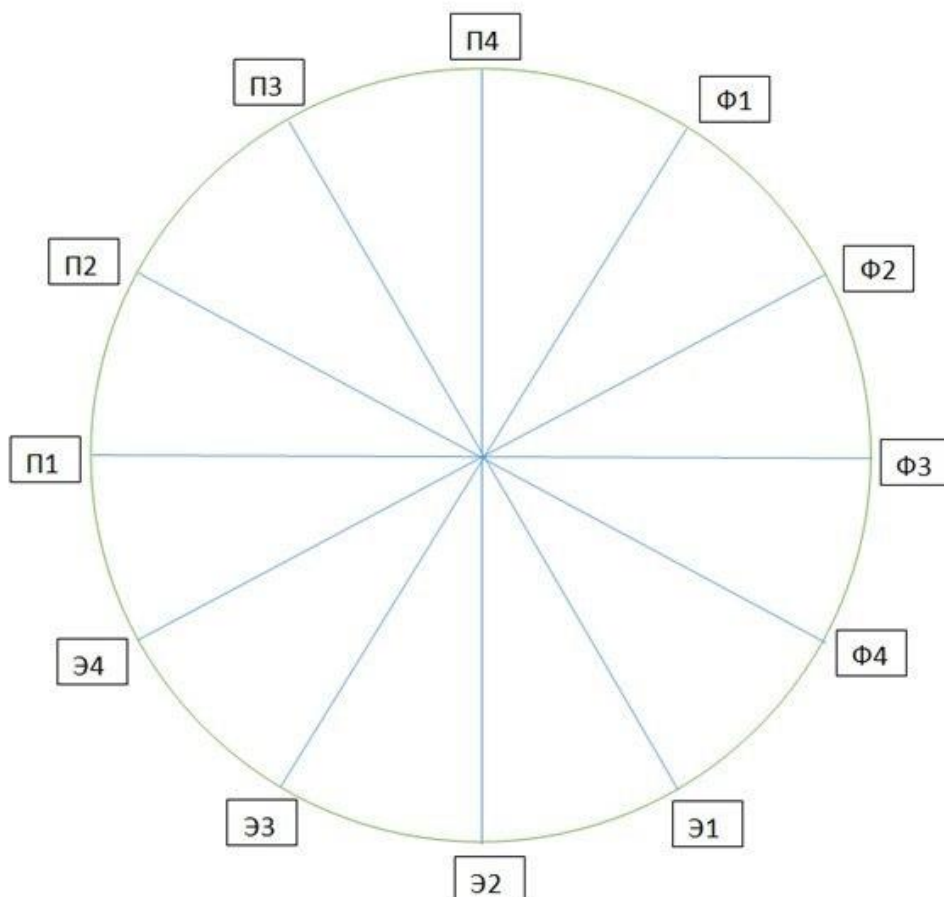
- Ф1 – Постоянная усталость
- Ф2 – Частые недомогания, заболевания
- Ф3 – Изменение аппетита, режима сна
- Ф4 – Злоупотребление ПАВ (психоактивными веществами — алкоголь, сигареты, наркотические вещества, табак, кофе)

Эмоциональные симптомы – Э

- Э1 – Раздражительность, эмоциональные всплески
- Э2 – Потеря мотивации, ощущение бесполезности работы, неудовлетворенность работой
- Э3 – Ощущение беспомощности, опустошенности
- Э4 – Снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, неуверенность

Поведенческие симптомы – П

- П1 – Пропуски, опоздания
- П2 – Откладывание дел, пропуск дедлайнов, отказ от ответственности
- П3 – Претензии, конфликты с сотрудниками
- П4 – Негативное, формальное отношение к клиентам





Диагностика факторов эмоционального выгорания в организации:

Мы предлагаем вам проанализировать условия вашей работы и поискать варианты их улучшения.

В таблице перечислены основные факторы, выбивающие сотрудников из колеи и влияющие на удовлетворенность работой. Каждый фактор описан через 2 крайние позиции. Заполните каждую ячейку, вписав туда цифру, характеризующую ваши условия труда. Если на ваше состояние оказывают влияние еще какие-то факторы — впишите их в таблицу самостоятельно.

Организационные факторы

		-10	-5	0	5	10	
Нагрузка	Ненормированный рабочий день						Четкий график работы
	Напряженный рабочий ритм, многозадачность						Работа по плану, без внезапных дедлайнов
	Бесконечный поток клиентов						Равномерная нагрузка
Условия	Отсутствие рабочих мест или плохие условия труда						Комфортное рабочее место
	Нет оборудования, материалов, помещений						Есть необходимые ресурсы для выполнения работы
	Сложные эмоции в работе с клиентами						Общение с клиентами - приятное
Рамки и ориентиры	Неясные задачи и цели работы						Понятные цели и задачи
	Отсутствие критериев оценки труда						Ясные критерии оценки результатов труда
	Отсутствие правил, норм, алгоритмов работы						Четкие инструкции, алгоритмизация рабочих процессов
	Противоречивые требования руководства						Последовательные позиции руководства
	Итого						



Атмосфера и поддержка сотрудников

		-10	-5	0	5	10	
Атмосфера	Агрессия и унижение						Доверие и уважительное отношение
	Обвинения и высокие требования						Поддержка в трудных ситуациях
	Критика						Благодарность и похвала
	Обесценивание труда						Значимость работы
	Игнорирование потребностей сотрудников						Внимательное и понимающее отношение руководства
	Нет возможности влиять на рабочие процессы						Возможность влиять на принятие решений
	Конфликты в организации						Дружелюбная атмосфера
Поддержка	Отсутствие гарантий						Защищенность, уверенность в завтрашнем дне
	Неудобный график, необходимость подстраиваться						Гибкий, удобный график работы
	Недостаточное материальное поощрение						Достойная оплата труда
	Низкий статус						Высокая статусная позиция
	Ограничения, препятствия развитию сотрудников						Возможность развиваться и учиться новому
	Нет перспектив						Возможность карьерного роста
	Закрытость, изоляция сотрудников						Расширение профессиональной среды и контактов
	Рутинные, скучные, однообразные задачи						Самореализация, интересные задачи
	Итого						

Ответьте на вопросы:

- Как вы оцениваете результаты диагностики? Что вас выматывает больше всего?
- Если организационные факторы находятся в зоне «минус», то компенсируется ли это поддержкой сотрудников или чем-то другим? Есть ли возможность быть услышанным?
- Если у вас по всем группам факторов получились преимущественно низкие результаты, то что вас держит в этой организации? Что вы получаете взамен? Что должно произойти, чтобы вы приняли решение сменить место работы?



КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА ОСТАЛАСЬ

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите "нет"

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

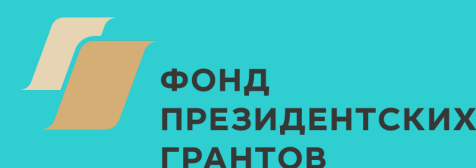
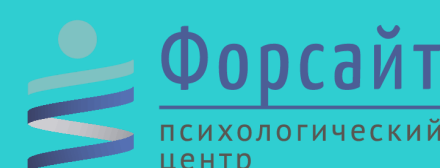
ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
[VK.COM/BURNOUT_FPS](https://vk.com/burnout_fps)





КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА ОСТАЛАСЬ

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите "нет"

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

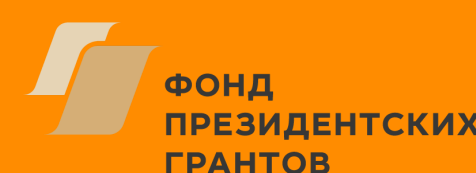
ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
[VK.COM/BURNOUT_FPS](https://vk.com/burnout_fps)





КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА ОСТАЛАСЬ

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите "нет"

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
[VK.COM/BURNOUT_FPS](https://vk.com/burnout_fps)



КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА ОСТАЛАСЬ

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите "нет"

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

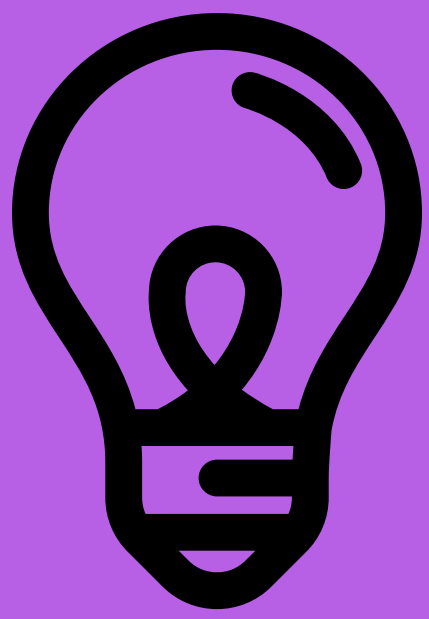
ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
[VK.COM/BURNOUT_FPS](https://vk.com/burnout_fps)



КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА ОСТАЛАСЬ

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите "нет"

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
[VK.COM/BURNOUT_FPS](https://vk.com/burnout_fps)



КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА **ОСТАЛАСЬ**

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите нет

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
[VK.COM/BURNOUT_FPS](https://vk.com/burnout_fps)



КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА **ОСТАЛАСЬ**

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите нет

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

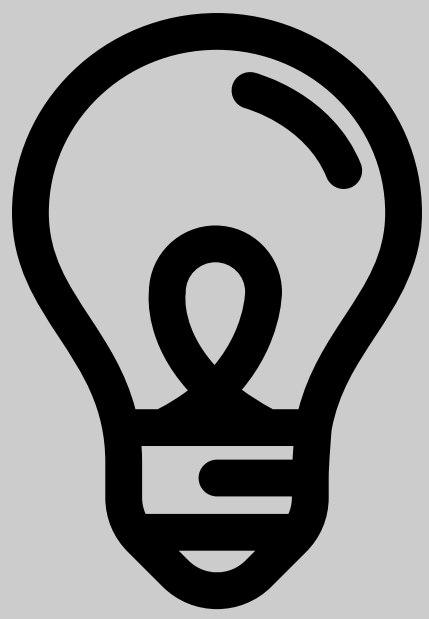
ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
VK.COM/BURNOUT_FPS



КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА **ОСТАЛАСЬ**

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите нет

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

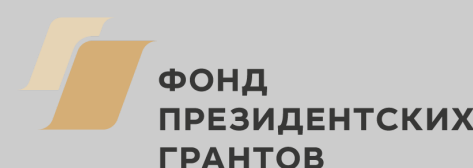
ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
[VK.COM/BURNOUT_FPS](https://vk.com/burnout_fps)





КОГДА СИЛЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ, А РАБОТА **ОСТАЛАСЬ**

ЗАМЕДЛЕНИЕ

Скажите нет

- Дополнительным задачам
- Работе за 2 часа до сна
- Постоянной проверке уведомлений

Заботьтесь о себе

- Принимайте пищу 3 раза в день
- Спите 8 часов ежедневно
- Отдыхайте 2 дня в неделю

ПОДДЕРЖКА И РЕСУРСЫ

- Найдите профессиональное сообщество
- Общайтесь с семьей и друзьями
- Запишитесь к психологу
- Яркие эмоции: игры, фильмы, хобби
- Приятные ощущения: бассейн, массаж, спорт
- Новые впечатления: приключения, путешествия

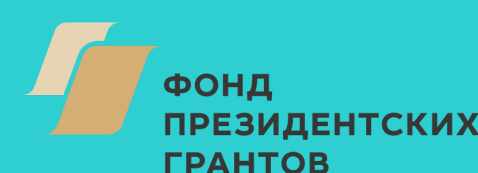
ПРИОРИТЕТЫ

Ответьте на вопросы

- Что важно для вас в жизни, чего вы хотите?
- Помогает ли вам организация в достижении целей?
- Что вы получаете от организации?
- Совпадают ли ваши ценности и ценности организации?

Если вы не получаете от работы желаемого - отпуск и сон **не помогут**.

ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО СПРАВИТЬСЯ -
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОЕКТУ:
VK.COM/BURNOUT_FPS





Что может помочь поддержать себя?

1. Признайте, что вам плохо. Очень часто первая реакция - это обесценить собственные переживания. “Разве нормальный человек может плакать из-за этого?” Может. И даже не важно из-за чего. Люди расстраиваются по очень разным поводам. То, что не трогает одного, будет значимо для другого. Кроме того, если вы не признаете своих переживаний, они от этого не исчезают, с ними просто сложнее что-то делать.
2. Попробуйте просто описать ситуацию и ваши эмоции. Без оценок и своего отношения. “Я опоздала к врачу и мне грустно”, “У меня не получается следовать плану, и я испытываю разочарование и обиду”. Это сильно перекликается с предыдущим пунктом. Простое описание помогает принять ситуацию такой, какая она есть.
3. Представьте, что ваш хороший друг оказался в подобной ситуации. Что бы вы ему сказали? Как бы утешили? Попробуйте найти теплые и сострадательные слова
4. Вообразите мудрого и доброго человека. Вы могли его знать в реальности, это может быть фантазийный образ или же он жил на самом деле, но вы лично его не знали. Важно, чтобы этот человек хорошо к вам относился, был на вашей стороне и желал вам добра. Что бы он сказал вам в этой ситуации? Как бы поддержал?
5. Обращайте внимание на тон голоса (внутреннего) и интонацию, с которой вы говорите с самим собой. Это может сильно влиять на восприятие внутреннего монолога. Чаще всего мы не отдаем себе отчет в тех критических нотках, которые присутствуют в нашем голосе. Постарайтесь говорить с собой мягким и доброжелательным голосом, это само по себе способствует поддержке.



Упражнение «Колесо баланса»

В жизни можно выделить различные сферы, и работа - только одна из них. К сожалению, иногда мы забываем про это. Бывает так, что работа или какая-либо другая сфера жизни, (например, родительство в декретном отпуске) начинают отнимать все наше время. Такая ситуация очень быстро приводит к истощению сил и снижению мотивации. Мы предлагаем проверить, как у вас обстоят дела с балансом. Задание будет состоять из пяти шагов.

Шаг первый: выделите важные сферы вашей жизни

Напишите список сфер, из которых складывается ваша жизнь. Они могут быть разными, ниже мы предлагаем наиболее универсальный вариант. Если у вас есть потребность что-то добавить или убрать, вы можете это сделать. В вашем варианте должно получиться от 5 до 8 сфер. Вот примерный список:

Работа (профессиональная самореализация, карьерный рост, признание, условия труда)

Семья (любимый человек, родители, дети, другие родственники)

Здоровье (забота о здоровье, в том числе физическая активность, правильное питание, вредные привычки)

Досуг (отдых, хобби)

Финансы (материальное благосостояние)

Быт (условия жизни, комфорт)

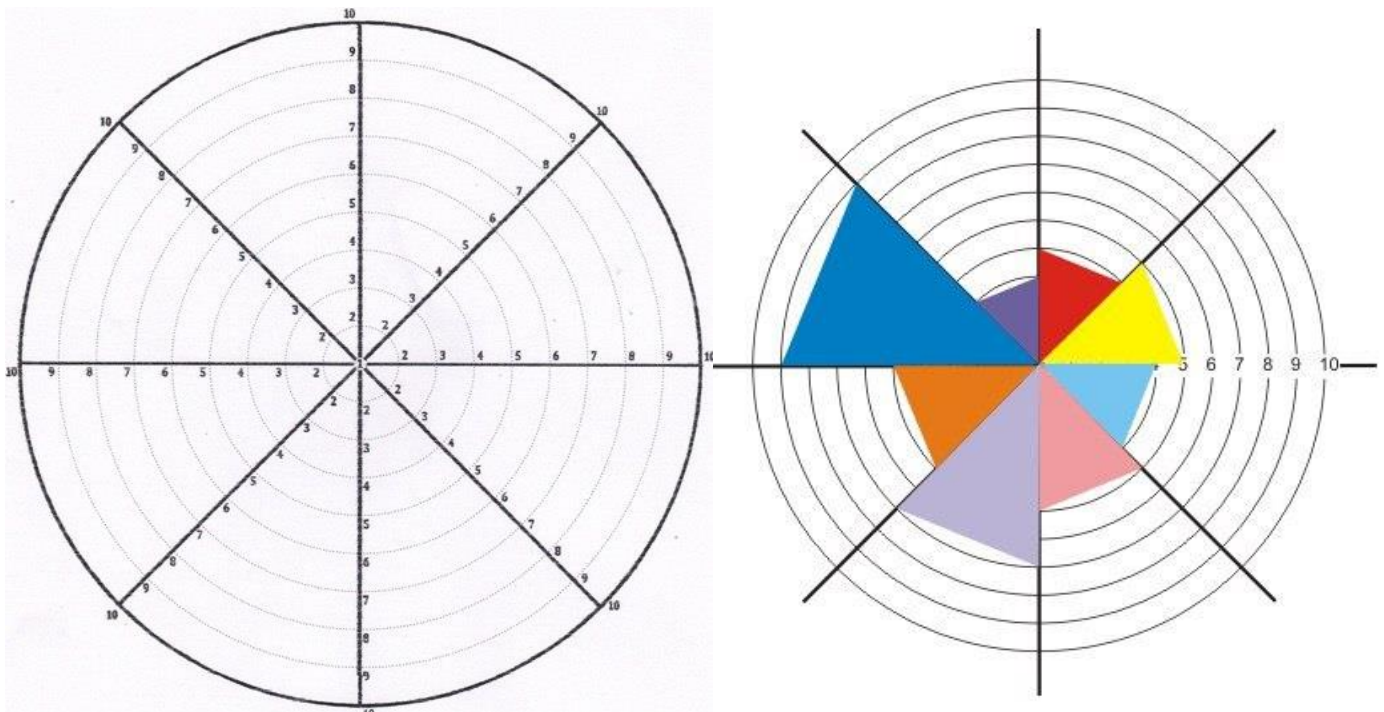
Друзья (дружеские связи, отношения с другими людьми)

Шаг второй: нарисуйте круговую диаграмму

Нарисуйте круг, разделённый на сектора. Каждая ось диаграммы - это шкала, на которой ноль находится в центре, а 10 - на окружности. Подпишите каждый сектор в соответствии со сферами жизни.

Шаг третий: заполните диаграмму

Ваша задача — отметить в каждом секторе степень вашей удовлетворенности и реализованности в каждой сфере. 10 - абсолютная удовлетворенность, 0 - неудовлетворенность. Важна ваша субъективная оценка. Например, если у вас дома творческий беспорядок и вас это полностью устраивает, не причиняет страдания и не вызывает желания изменить ситуацию с бытом, можно ставить 10. Закрасьте каждый сектор разными цветами — диаграмма будет нагляднее.





Шаг четвёртый: оцените результаты

Оцените размер колеса в целом и пробелы, которые в нем есть. Не пугайтесь неидеальной формы, это нормально, что жизнь не очень сбалансирована. Колесо показывает вам, каким сферам нужно уделить дополнительное внимание, чтобы диаграмма стала более уравновешенной. Можно отметить, ситуация в какой сфере жизни вас наиболее огорчает, а какая - вызывает наибольшую радость (и, может быть, гордость).

Диаграмма - это возможность посмотреть на ту точку, где вы находитесь сейчас, ведь только осознавая ее, можно совершать изменения.

Шаг пятый: внесите корректировки

Составьте план по восстановлению вашего баланса. Выберите сферу, ситуация в которой вызывает наибольшее огорчение и напишите 3 простых действия, которые вы можете совершить для улучшения ситуации. Начните реализовывать каждый пункт до дедлайна. Например, если мало баллов набрала сфера "Здоровье", можно поставить следующие задачи: сходить к стоматологу, начать принимать витамины, добавить физические упражнения в расписание. Возможно, вы не успеете посетить стоматолога до дедлайна, но вы можете записаться к нему на прием. Начните с простых маленьких шагов.

Ответьте на вопросы: узнали ли вы что-нибудь новое о себе? Довольны ли вы тем, как распределено ваше внимание по сферам вашей жизни? В какой сфере вы поставили для себя задачи? Удалось ли их выполнить?



ЧЕК ЛИСТ

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- У меня обычно по 2 выходных в неделю
- Я ем не менее 3 раз в день
- Я сплю 7 и более часов ежедневно
- Рабочее время не больше 50 часов в неделю
- Я понимаю критерии успешности моей работы
- Я не хожу на работу, если болею
- Я регулярно общаюсь с друзьями
- Мой любимый человек – ресурс для меня
- Я занимаюсь спортом
- Я хотя бы раз в пол года учусь чему-то новому
- У меня есть домашний питомец
- У меня есть ресурсы и полномочия для выполнения моих обязанностей
- Я могу обратиться к руководству в сложной ситуации и получить помощь



ЧЕК ЛИСТ

ДОПОЛНИТЕ СВОИМИ ПУНКТАМИ

- Я нахожу в течение недели время, чтобы побыть наедине с собой.
- У меня есть увлечения и я уделяю им время хотя бы раз в неделю
- Есть к кому обратиться в сложной ситуации
- Я обращаюсь за медицинской помощью сразу, как возникает необходимость
- Я провожу не менее 2 часов перед сном без решения рабочих вопросов
- Я общаюсь с семьей и получаю от этого удовольствие