

Від
народу Японії



Профілактика професійного вигорання та відновлення особистих ресурсів педагогічних працівників

*Тренінг проводиться у рамках проєкту
«Надання послуг з психосоціальної підтримки в
Миколаївській та Херсонській областях» за
підтримки Міжнародної організації з міграції та
народу Японії.*

Правила тренінгу

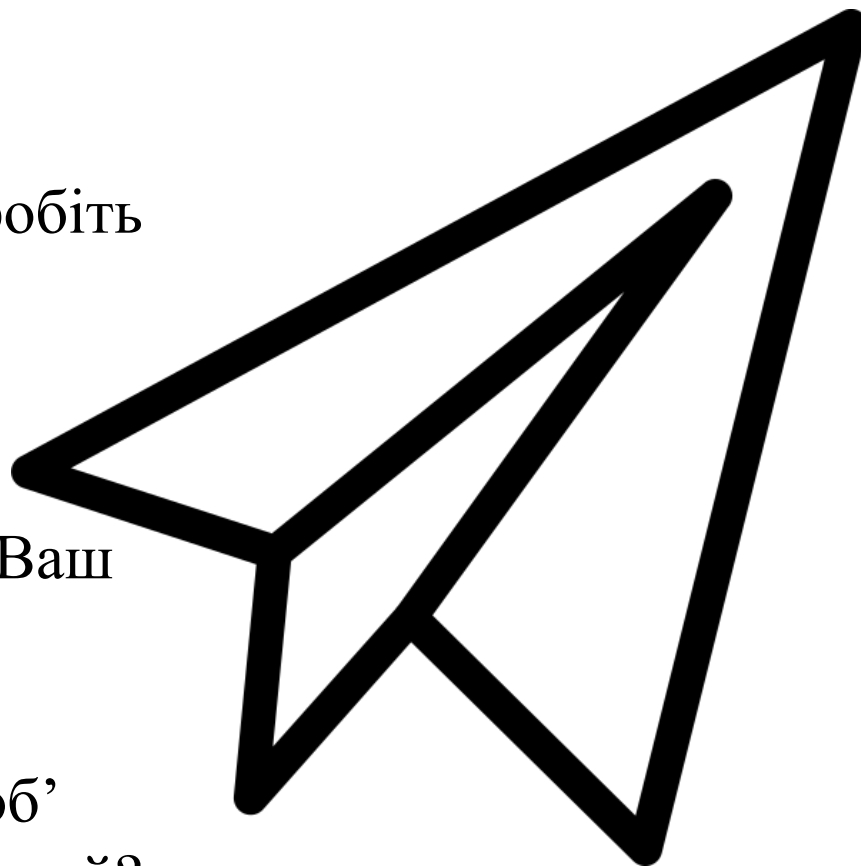
1. Активність.
2. Правило піднято руки (не перебивати, говорити по черзі).
3. Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати)
4. Вимкнений мікрофон
5. Турбота про себе
6. Безпека



RULES

Техніка «Метафоричний літачок»

- Уявіть себе паперовим літачком (за наявності матеріалів під рукою – зробіть паперовий літачок).
- Дайте літачку назву
- Якого він кольору?
- На якому паливі працює Ваш літачок?
- Де знаходиться його паливний бак, якого він об'єму та на скільки заповнений?



Що таке «Професійне вигорання»? Які асоціації з цим поняттям у Вас виникають?

■ ???

Професійне вигорання - це особливий тип стресу, пов'язаного з професійною діяльністю. Характеризується станом фізичного та емоційного виснаження, асоційованого з інтенсивною взаємодією з іншими людьми та емоційно навантаженою атмосферою. Призводить до стійкого почуття незадоволеності, зниження продуктивності та втрати особистої ідентичності.



Внесено до Міжнародної класифікації хвороб **11** перегляду (МКХ-11) під кодом **QD-85** (перевтома за попередньою класифікацією МКХ-10:**Z73.0**).

Ознаки вигорання

- відчуття виснаження енергії та знесилення;
- збільшення ментальної віддаленості від своєї роботи, або почуття байдужості, негативізму, цинізму по відношенню до своєї роботи;
- зниження професійної ефективності.



Група ризику – професії «людина-людина»

За результатами досліджень, ознаки професійного вигорання мають:

- 85% соціальних працівників;
- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 60% працівників органів внутрішніх справ (поліція, ДСНС).

Робота у групах

- Які фактори можуть впливати (сприяти) на виникнення та розвиток професійного вигорання педагогічних працівників?
- Обговоріть у групах та складіть список, поділяючи виявлені фактори на зовнішні та внутрішні

Фактори, що сприяють професійному вигоранню:

Внутрішні

Зовнішні

Фактори, що сприяють професійному вигоранню:

Внутрішні

- Індивідуальні психологічні особливості;
- Наявність внутрішньоособистісних конфліктів;
- Відсутність покликання до професії;
- Страх втрати робочого місця;
- Занижена самооцінка;
- Перфекціонізм;
- Надмірний альтруїзм;
- Трудоголізм, розчинення у професії;
- Особисті кризи та стреси.

Зовнішні

- Умови праці;
- Стиль керівництва, адміністративна політика;
- Рівень заробітної платні;
- Взаємини у колективі;
- Регламентованість робочого часу;
- Гігієна праці;
- Наявність чітких посадових інструкцій та їх дотримання;
- Адміністративна підтримка, заохочення, схвалення;
- Невизначеність.

Етапи професійного вигорання (за В.В.Бойко)

I. НАПРУЖЕННЯ	II. РЕЗИСТЕНЦІЯ	III. ВИСНАЖЕННЯ
<p>Відчуття емоційної втоми, виснаженості від проф. діяльності; Робота – як психотравма; Незадоволеність собою та результатами діяльності; Відчуття безвиході; Тривожність; Дратівливість; Депресивні прояви; Бажання змінити професійну діяльність.</p>	<p>Надмірне емоційне виснаження, увімкнення захисних механізмів; Емоційна закритість; Відстороненість; Байдужість; Вибіркове емоційне реагування; Емоційно-моральна дезорієнтація; Редукція професійних обов'язків.</p>	<p>Психофізична перевтома; Спустошеність; Нівелювання власних професійних досягнень; Порушення професійних комунікацій; Емоційний дефіцит; Автоматизм у роботі; Емоційне та особистісне відчуження; Психосоматичні та психовегетативні розлади.</p>

Прояви/симптоми професійного вигорання:

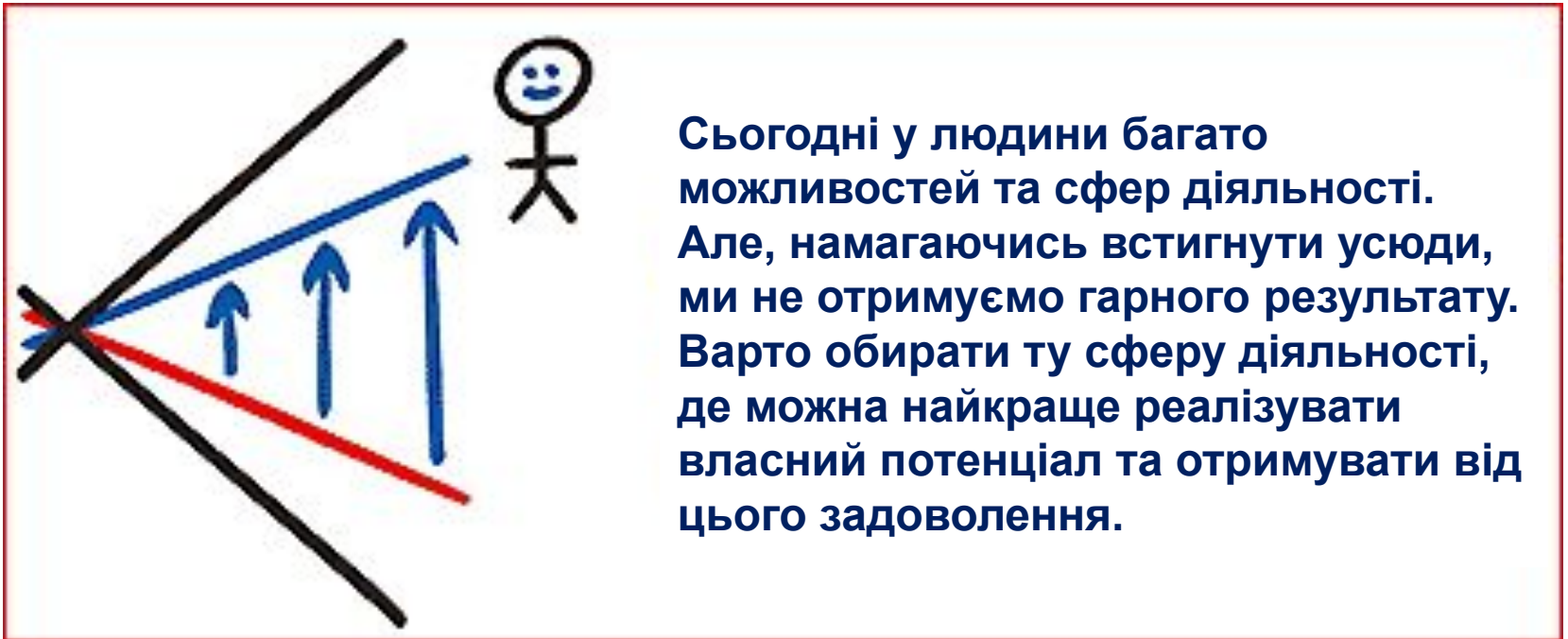
Фізіологічні	Психо-емоційні	Поведінково-мотиваційні
Виснаження; Відчуття постійної втоми; Розлади сну; Розлади травлення; Погіршення когнітивних процесів; Болі невиявленої етіології; Активізація соматичних захворювань; Погіршення зору.	Дратівливість; Апатичність; Втрата здатності радіти; Песимізм; Злість; Втрата смислів; Пригніченість; Коливання настрою; Незадоволеність собою та оточуючими; Зниження рівня емпатії.	Відсутність творчого підходу; Формалізація діяльності; Мотиваційне виснаження; Зниження рівня соціальної взаємодії; Конфліктність; Відсутність професійного та особистісного розвитку; Імпульсивна поведінка; Безініціативність; РХП.

Профілактика професійного вигорання

- Задоволення базових потреб;
- Управління власним професійним розвитком;
- Комфортне робоче середовище;
- Задоволення від діяльності/ фіксація досягнень;
- Формування та підтримання адекватно високої самооцінки;
- Баланс між роботою та особистим життям;
- Time-менеджмент;
- Формула «вкладаю-отримую»;
- Соціальна підтримка;
- Ресурсне наповнення;
- Фізична активність;

Як запобігти професійному вигоранню?

- Реалізовувати потенціал та отримувати задоволення!



ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ



РЕСУРСИ

■ Внутрішні ресурси:

- фізичні;
- особистісні;
- емоційні;
- поведінкові;
- стиль життя.

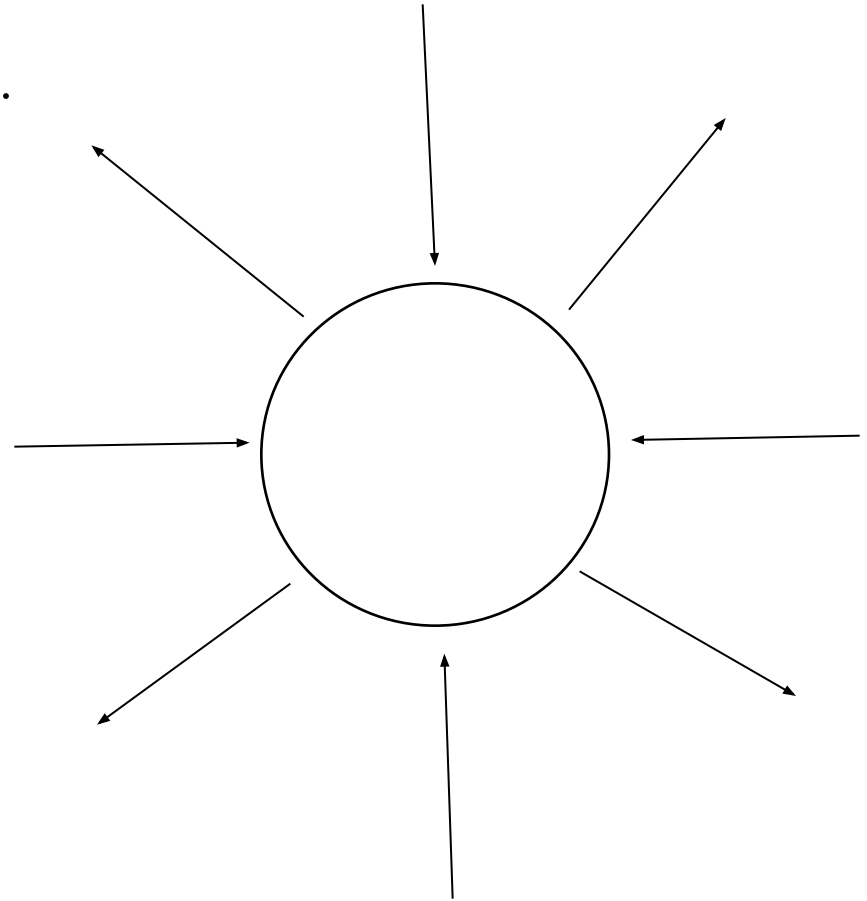
■ Зовнішні ресурси:

- соціальна підтримка
- матеріальні ресурси;
- колектив;
- громада.



Вправа «Енергія»

- В середині кола запишіть своє ім'я.
- Зафарбуйте коло певним кольором або уявіть, в який колір Вам би хотілося його зафарбувати?
- На стрілочках, що йдуть від кола напишіть те, що забирає у Вас енергію (діяльність, стани, люди тощо...).
- На стрілочках, що йдуть до кола напишіть те, що дає Вам енергію (діяльність, стани, люди тощо...).
- Які думки та відчуття після виконання вправи?



Турбота про себе:

Що я роблю, щоб підтримувати себе в тонусі?

Як піклуюся про себе?

- Тіло/ фізичний стан;
- Позитивні емоції;
- Реалізація бажань;
- Стимуляція та позитивне підкріплення.

Вправа «Активізація внутрішніх ресурсів»

Завдання:

Кожній людині необхідне позитивне підкріплення, фіксація власних здобутків і досягнень. Подумайте, Якими власними рисами, здатностями, досягненнями Ви пишаєтеся/задоволені. Заповніть таблицю.

<i>Мої кращі риси (ті, що подобаються і складають сильний бік вашої особистості)</i>	<i>Мої здатності, уміння, навички, таланти (в будь-якій сфері)</i>	<i>Мої досягнення (в будь-якій області, навіть незначні)</i>

Питання для обговорення:

- *Чи були певні складнощі?*
- *Що нового в собі відкрили?*

УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ ЯК РЕСУРС

Вправа «Розподіл часу»

Проаналізуйте скільки часу Ви витрачаєте на різні види діяльності: робота, спілкування з друзями, час з сім'єю, їжа, сон, соціальні мережі, навчання, перегляд ТВ.

Розподіліть весь Ваш час за 3-ма категоріями:

- 1.Продуктивна діяльність:** діяльність, яка принесла результат, прибуток, діяльність від якої Ви отримали задоволення.*
- 2.Технічне обслуговування (сервіс):** поточні справи: їжа, відпочинок, прибирання, заправка авто-, налаштування певних програм, підготовка певного інструментарію, заповнення нормативної документації тощо.*
- 3.Даремно витрачений час (пустота):** все, що не працює на досягнення мети (соцмережі, ТВ, перегляд новин 10 разів на день і т.і.).*

Визначте Ваших персональних «поглиначів часу», скільки часу щоденно вони поглинають?

Аналіз витраченого часу

Щоб зрозуміти, чи ефективно Ви витрачаєте свій час протягом робочого дня кожні 15 хв. заповнюйте таблицю:

<i>Час</i>	<i>Справа</i>	<i>Категорія</i>
10.00	Працюю	Діяльність
10.15	Готую презентацію	Діяльність
10.30	Відпочиваю, п'ю каву	Сервіс
10.45	Сиджу в інтернеті	Пустота

Ваше завдання вирахувати % співвідношення діяльності, сервісу і пустоти (оптимально: 65/30/15)

Матриця Ейзенхауера



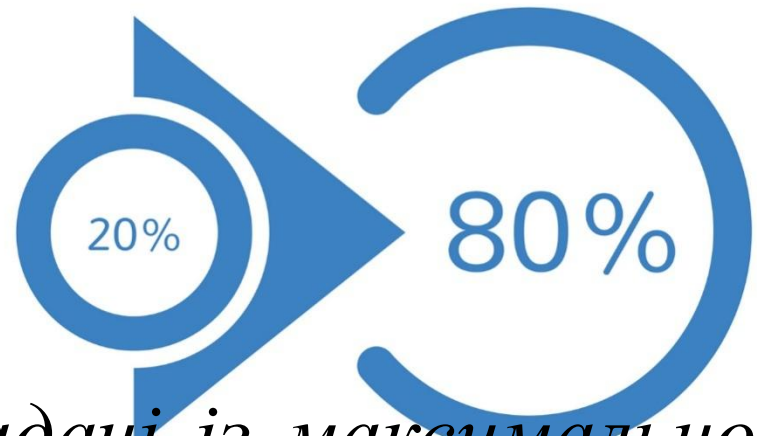
Принцип Парето

20% зусиль дають 80% результату і 80% зусиль дають 20% результату.

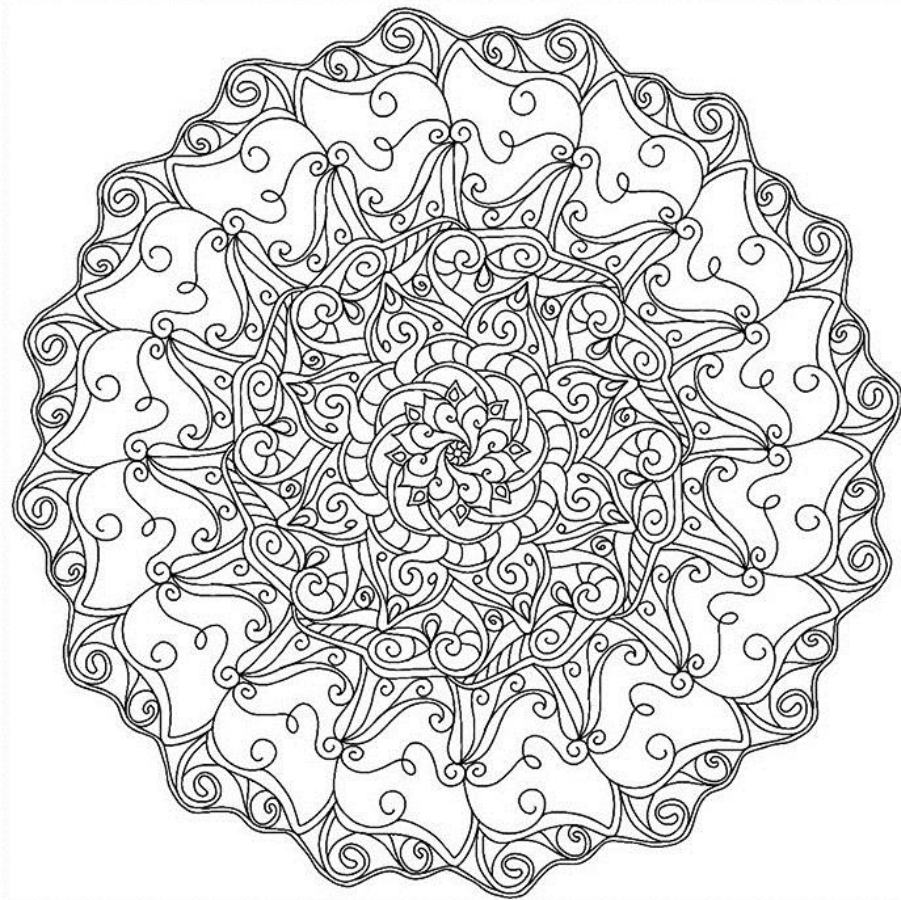
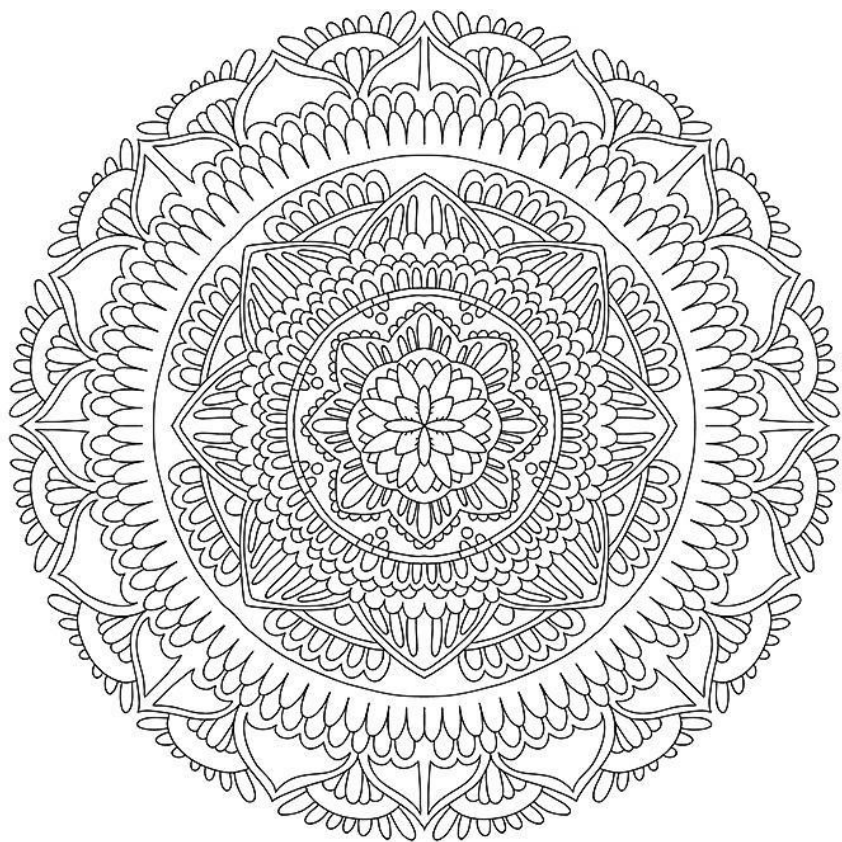
*Продуктивність
полягає в тому, щоб
концентруватися на
виконанні «правильних»
завдань.*

Завдання: визначити задачі із максимальною результативністю.

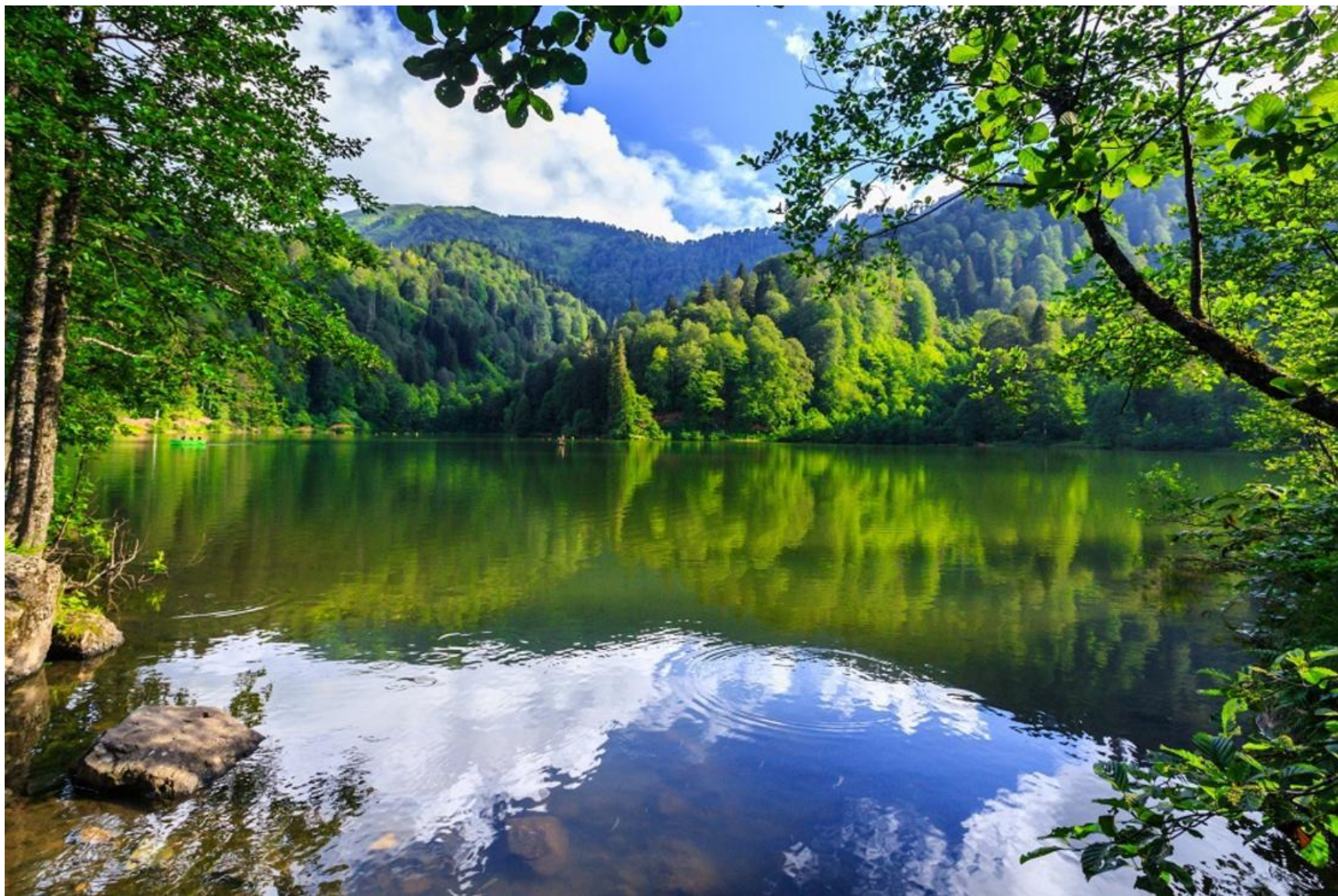
Закон Парето



Арттерапия



Спостереження природи



Завдання: запишіть 16 слів-асоціацій з поняттям «ресурс», далі об'єднуйте пари слів, поки не залишиться одне визначення. Сформулюйте результат: «Для мене ресурс – це...»

1	1	1	1	1
2				
3	2			
4				
5	3	2		
6				
7		4		
8				
9	5	3		
10				
11				
12	6		2	
13				
14	7	4		
15				
16			8	

Підсумкова рефлексія

- Як себе почуваєте?
- Що взяли із тренінгу?
- Що плануєте з цим робити в подальшому?

Будемо вдячні за відгук!

ЩО ВИ ДУМАЄТЕ ПРО ПОСЛУГУ, НАДАНУ МОМ?

МОМ прагне надавати послуги згідно з найвищими стандартами якості та відповідно до визначених потреб. Із метою покращення послуг, що надає МОМ, ми просимо Вас залишити відгук, заповнивши анкету, яку Ви можете знайти, відсканувавши QR-код нижче. Заповнення анкети займе близько п'яти хвилин. Уся надана Вами інформація буде анонімною та конфіденційною.

**ВІЗЬМІТЬ УЧАСТЬ
В ОПИТУВАННІ ЗАРАЗ,
ВІДСКАНУВАВШИ ЦЕЙ QR-КОД**

Якщо Ви маєте запитання
щодо цього опитування
або іншої діяльності МОМ,
Ви можете зателефонувати
на нашу гарячу лінію
за номером

0 800 215 015



 **MOM**
ООН МІГРАЦІЯ

Результати цього опитування будуть використані МОМ у своїх покращених розробках анонімною допомогою у відповідь на визначені потреби. Результати та інформація, яку Ви надаете, захищені конфіденційністю та будуть використані лише для зазначених цілей. Ваше ім'я не фігуруватиме в інформації, яку Ви нам надаете. Вам не потрібно надавати ні записки, ні як Ви не можете відповісти. І Ви можете завершити опитування у будь-якій миті. Завдяки цьому зможете з абсолютною доброзичливістю та впевненістю отримати допомогу від МОМ у майбутньому.

ІНОДІ З ВІДЧУТТЯМИ ВАЖКО ВПОРАТИСЬ САМОСТІЙНО

Візьміть буклет та отримайте безкоштовну
психологічну допомогу!



Безкоштовна та анонімна допомога
Гаряча лінія психологічної підтримки МОМ

0-800-211-444

10:00 - 20:00
без вихідних

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!

