

# HEARME

## Jak rozmawiać z pracownikami o wypaleniu zawodowym i jak ich wspierać?

19.01.2022



**MONIKA KAWECKA**

Psycholog,  
psychoterapeutka CBT

# CZYM JEST WYPALENIE ZAWODOWE?

Definicja WHO:

„syndrom” wynikający z “chronicznego stresu w miejscu pracy, którego nie udało się skutecznie opanować”.



# OBJAWY WYPALENIA ZAWODOWEGO

Wypalenie zawodowe objawia się poprzez:

- a) **wyczerpanie i brak energii,**
- b) zwiększenie **dystansu do pracy;**  
negatywne odczucia lub cynizmu w stosunku  
do wykonywanej pracy,
- c) **zmniejszenie wydajności** w wykonywanym  
zawodzie.



# JAK WSPIERAĆ PRACOWNIKÓW?

- Grunt to budowanie dobrych relacji z pracownikami.
- Zachęcaj do mówienia o rzeczach trudnych.
- Zapewnij poczucie bezpieczeństwa - rozmowa 1 na 1.
- Bądź empatyczny, otwarty na to co mówi pracownik i okaż zrozumienie.
- Czasami Twój pracownik może nie czuć się gotowy do otwarcia i to też jest w porządku.
- Powiedz, że jesteś zawsze dostępny, gdy tylko będzie gotowy na rozmowę.



Jak mogę Ci pomóc?  
Czego potrzebujesz?

## Słuchanie vs działanie



# CZY ROZMOWA MOŻE POMÓC?

Kontakt społeczny jest naturalnym  
antidotum na stres, a rozmowa z życzliwymi  
dla nas ludźmi to jeden z najlepszych sposobów  
na **obniżenie napięcia emocjonalnego**  
(bufor radzenia sobie ze stresem).



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 1: Zaproponuj wsparcie specjalisty

- Lekarz rodzinny
- Psycholog
- Psychoterapeuta



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 2: Podejście trzech kroków

- **Rozpoznaj (recognize)** - uważność na symptomy
- **Odwróć (reverse)** - wdroż środki zaradcze
- **Buduj odporność (resilience)** - zapobiegaj ponownemu wypaleniu



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 3: Zastanów się nad źródłem

Co Twoim zdaniem jest przyczyną permanentnego stresu?

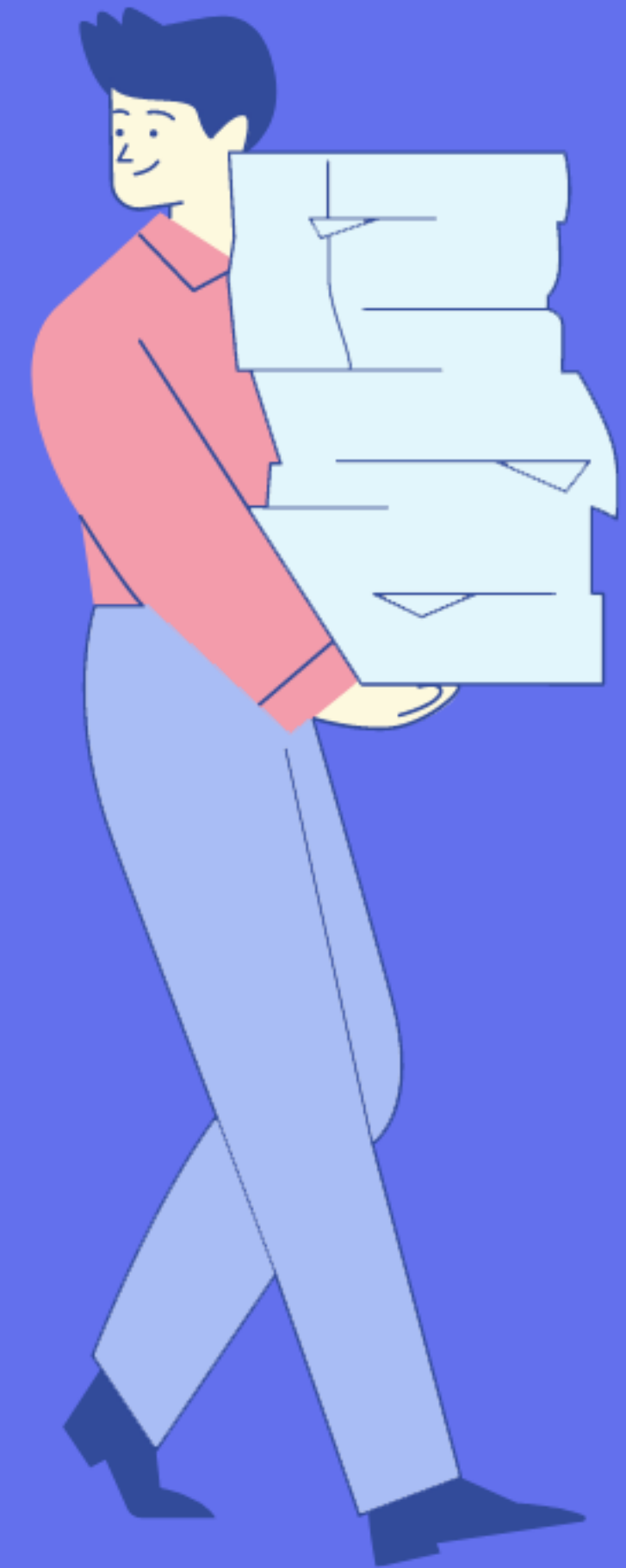
- środowisko pracy
- styl życia
- cechy osobowości



# ŚRODOWISKO PRACY

Przyczyny wypalenia zawodowego związane z pracą:

- poczucie, niewielkiej lub żadnej **kontroli i wpływu nad swoją pracą**
- brak odpowiedniego **wynagrodzenia lub uznania** za dobrze wykonaną pracę
- niejasne lub zbyt wygórowane **oczekiwania dotyczące pracy**
- wykonywanie pracy, która jest **monotonna lub niedająca nowych wyzwań**
- praca w chaotycznym lub wywołującym presję **środowisku**



# STYL ŻYCIA

Wpływ stylu życia na potencjalne wypalenie zawodowe:

- zbyt duża ilość pracy i **brak czasu na spotkania towarzyskie lub relaks**
- **nieposiadanie bliskich**, wspierających relacji
- przyjmowanie na siebie **zbyt wielu obowiązków** bez wystarczającej pomocy innych
- **brak asertywności** – umiejętności mówienia “nie”
- **nieodpowiednia higiena snu** – za mało snu



# CECHY OSOBOWOŚCI

Cechy osobowości sprzyjające wypaleniu zawodowemu:

- **cechy perfekcjonisty** – poczucie, że nic nie jest wystarczająco dobre
- **pesymistyczne spojrzenie** na siebie i świat
- **potrzeba kontroli** oraz **niechęć do delegowania zadań** innym
- **osobowość typu A** – czyli taka, którą charakteryzuje wysoki poziom stresu, równie wysoki poziom ambicji oraz tendencja do rywalizowania z innymi



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 4: Podążanie za wartościami

- Co jest dla pracownika **ważne i satysfakcjonujące w wykonywanej pracy?**
- Co daje mu poczucie **sensu wykonywanej pracy?**
- **Jakie obszary i umiejętności chce rozwijać?**
- **Czy są jakieś inicjatywy, w które chciałby się zaangażować?**



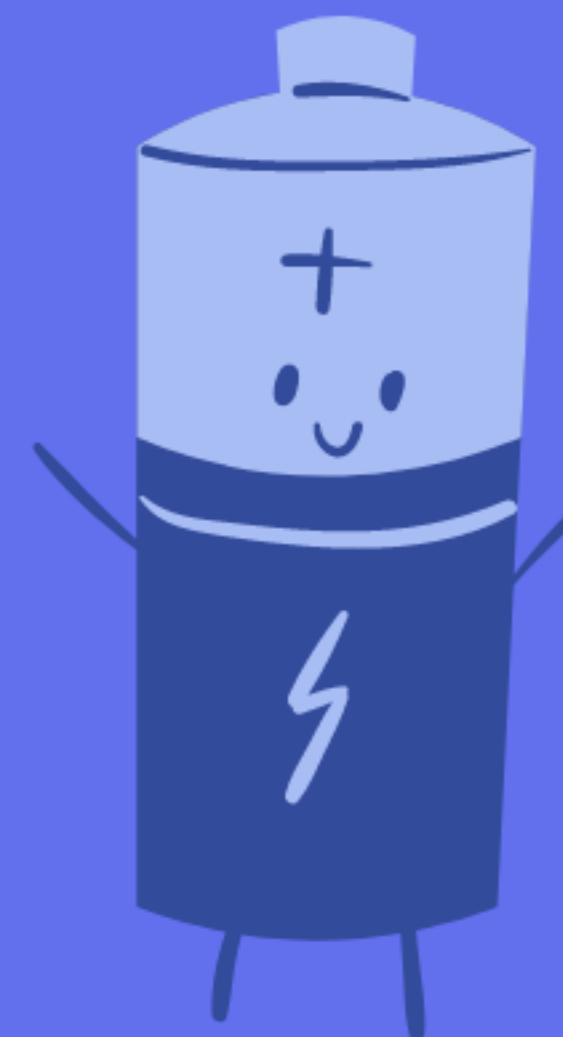
# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 5: Planowanie odpoczynku

- regularne ładowanie baterie emocjonalnych i fizycznych
- kilka mniejszych przerw w trakcie pracy
- planowanie urlopu

Regularny odpoczynek to baza i inwestycja  
w efektywne i pełne satysfakcji wykonywanie pracy.

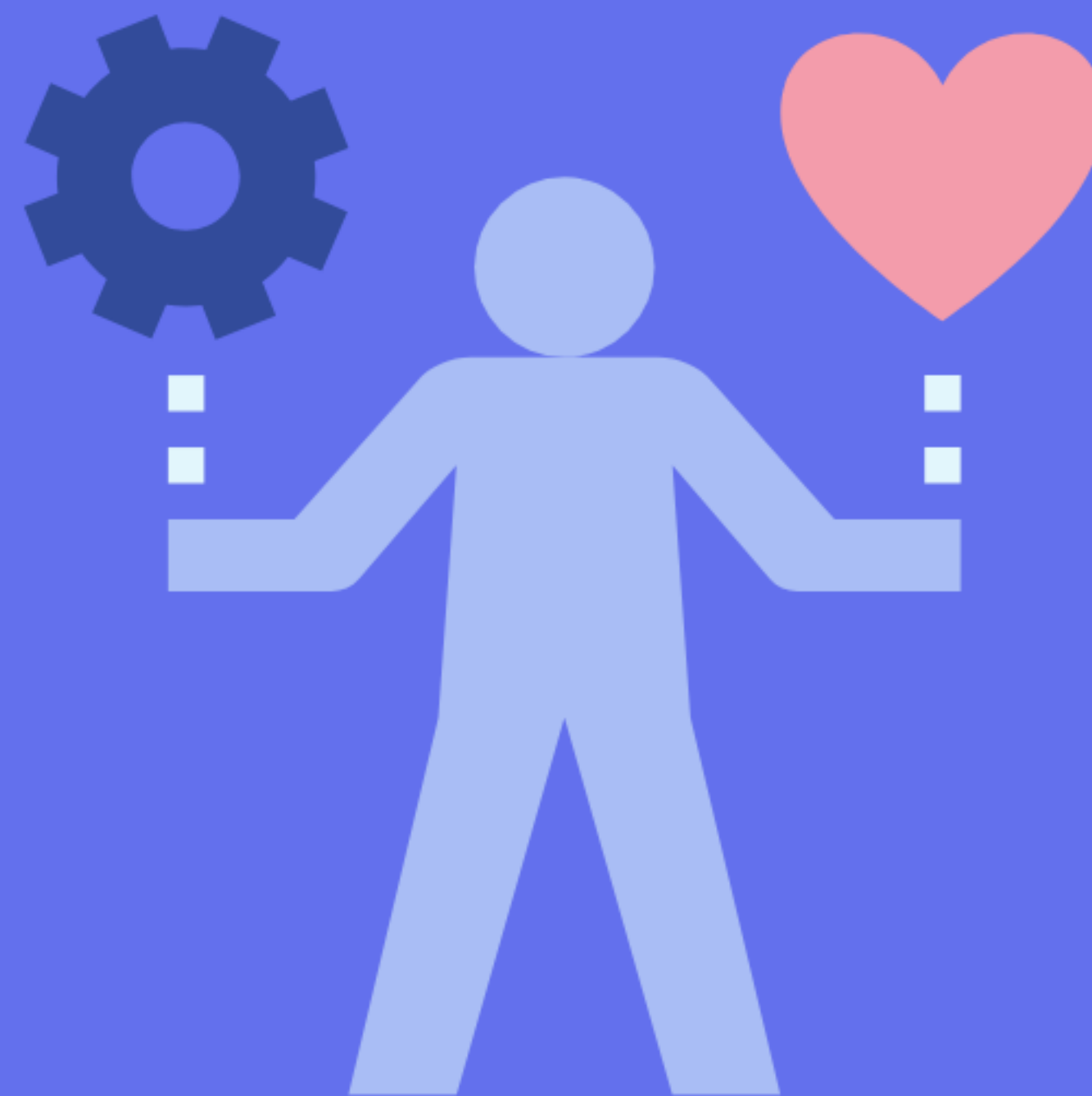
*"STAY POSITIVE"*



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 6: Wyznacz granicę

- wyznaczanie granicy pomiędzy pracą, a czasem wolnym
- planowanie czasu offline
- balans pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 7: Daj przestrzeń na mówienie „nie”

- określ zakres kompetencji, role i obowiązki w pracy
- rozsądne **delegowanie**
- zachęcaj do proszenia o **pomoc** - odpowiedzialność

*Powiedzenie „nie” pozwala powiedzieć „tak”  
zobowiązaniom, które naprawdę pracownik chce podjąć.*



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 8: Wystrzegaj się perfekcjonizmu

- Perfekcjonista idealny pracownik?
- Zachęć do wystrzegania się **bezwzględnych standardów**.
- Wyznaczaj sobie **realistyczne cele**.



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

## Wskazówka 9: Rozwijanie różnych obszarów życia

- jeden człowiek **wiele ról**
- stabilne **filary** podtrzymujące **samoocenę**
- **dodatkowe inicjatywy**



# 10 WSKAZÓWEK POMOCNYCH PRZY RADZENIU SOBIE PRZEZ PRACOWNIKÓW Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

Wskazówka 10:

Zadbaj o siebie!



# WYLICYTUJ PAKIET PSYCHOLOGICZNEGO WSPARCIA DLA TWOICH PRACOWNIKÓW

Zapraszamy do licytacji pakietu godzin w aplikacji HearMe. Wesprzyj swój zespół 10/20/30 godzinami konsultacji z naszymi specjalistami, wśród których znajdziesz terapeutów, psychologów a także coachów.

2022  
**30**  
FINAL  
AUKCJE  
wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy



**Chętnie odpowiem  
na wszystkie  
pytania!**



# ZOSTAŃMY W KONTAKCIE!

<https://hearme.pl/>

[kontakt@hearme.pl](mailto:kontakt@hearme.pl)

HEARME



**Monika Kawecka**

Psycholog,  
psychoterapeutka CBT