

HEARME

Jak wprowadzić w firmie procesy zapobiegające wypaleniu?

26.01.2022



KASIA GRYZŁÓ

CEO @ HearMe & Emplomind

Czym to spotkanie
nie będzie?

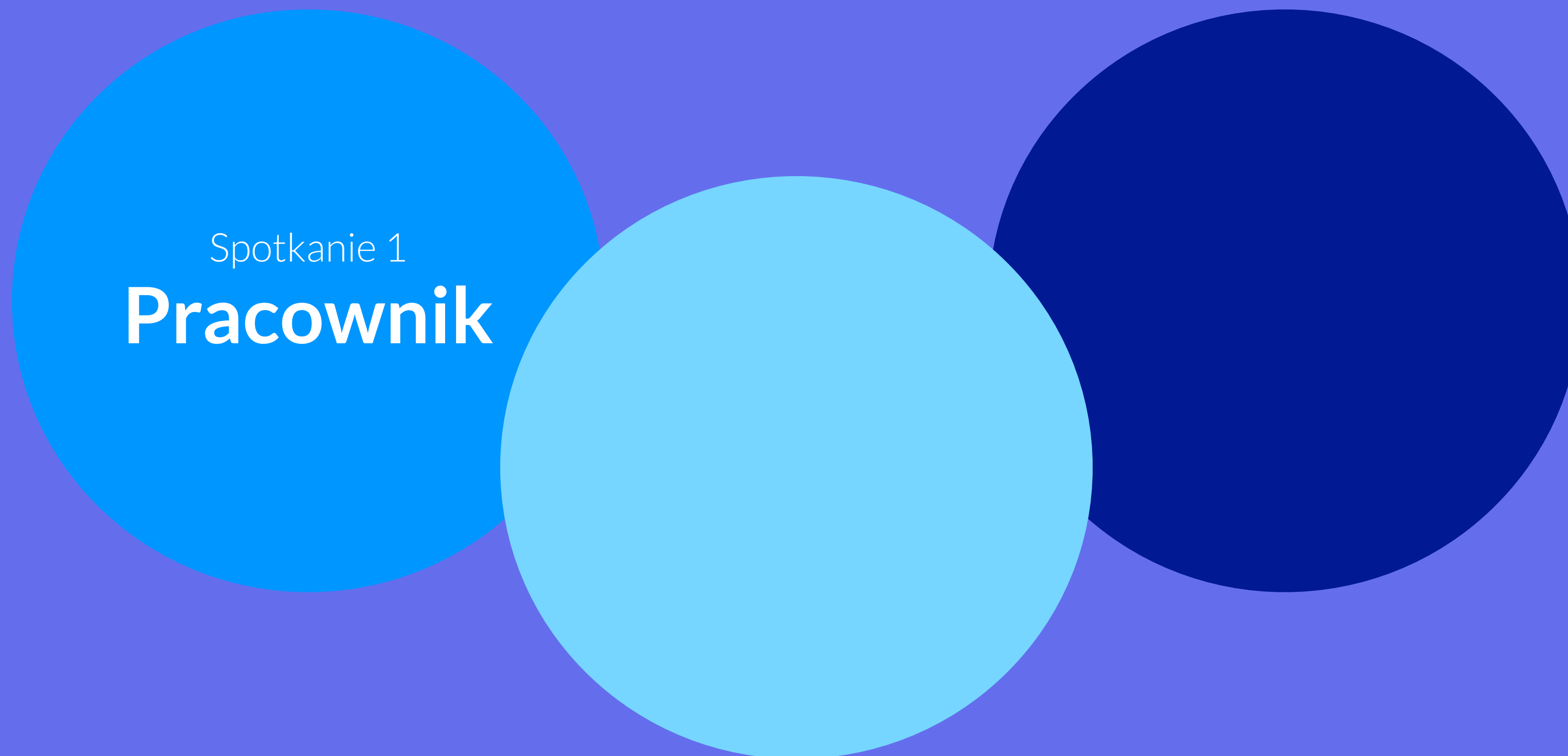
Czym będzie?

Prezentacją konkretnych rozwiązań, które można wdrożyć już jutro,
by zapobiec w firmie wypaleniu zawodowemu.

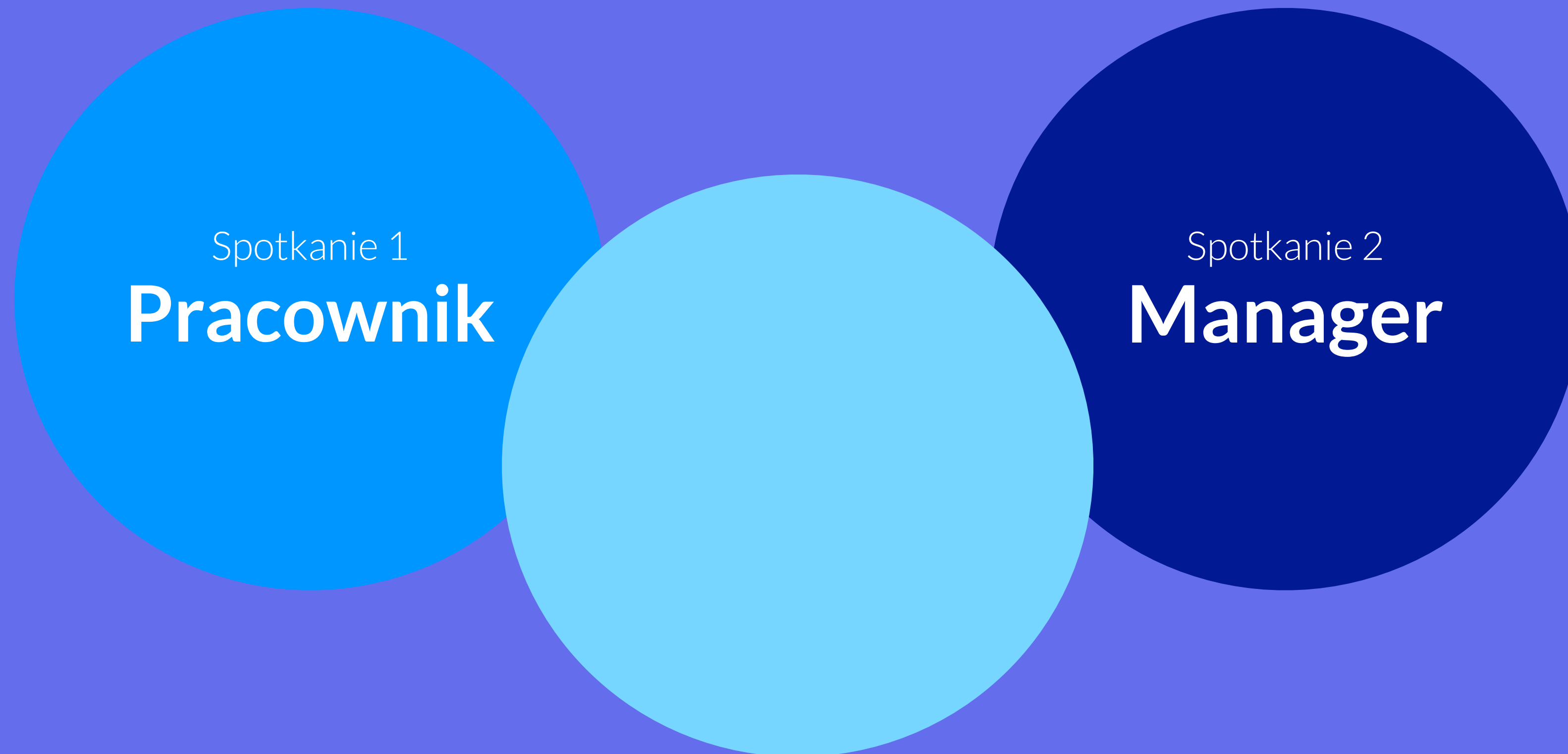
Wypalenie zawodowe

Spotkanie 1

Pracownik



Wypalenie zawodowe



Wypalenie zawodowe



**Mamy 2022 rok
i czas zająć się
wypaleniem na serio.**

Dlaczego teraz?

76%

Pracowników skarży się
na objawy wypalenia
zawodowego

62%

Pracowników twierdzi, że traci
codziennie 1h czasu pracy
z powodu stresu, zmęczenia

10 mln

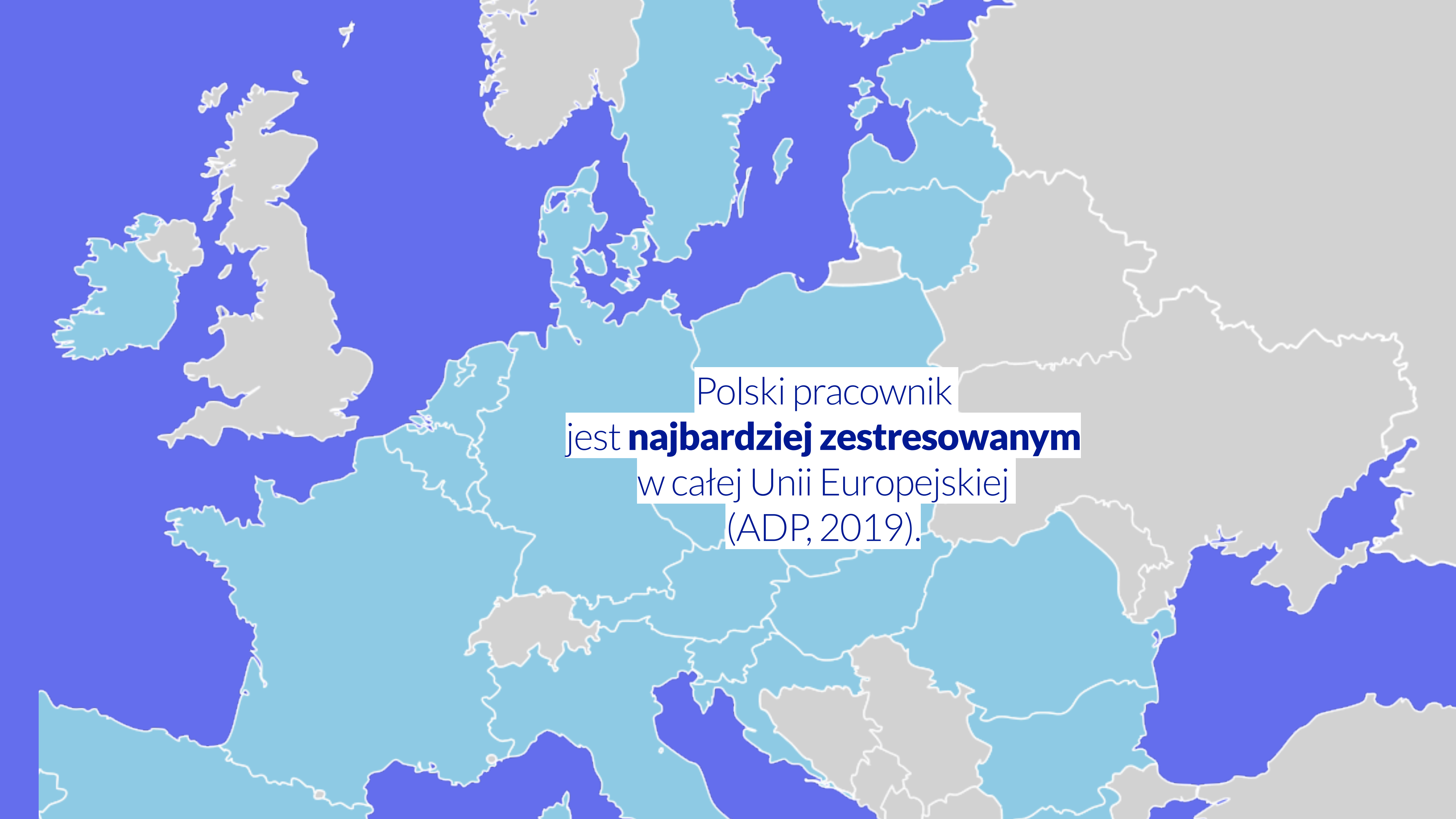
Dni Polacy przebywali na L4
z powodu reakcji
na ciężki stres

Źródła: Oracle, SHRM, ZUS

Ile to kosztuje?

1h dnia pracy z połowy 5,3 mln pracowników biurowych
przy średniej krajowej 5400 zł brutto

179 mln zł dziennie

A map of Europe with a blue background. The landmasses are outlined in white. The text is overlaid on the map, centered over the Eastern European region. The text is in white and blue, with the word 'najbardziej' in bold blue. The text reads: 'Polski pracownik jest **najbardziej** zestresowanym w całej Unii Europejskiej (ADP, 2019)'.

Polski pracownik
jest **najbardziej** zestresowanym
w całej Unii Europejskiej
(ADP, 2019).

No to jak zacząć?

Na spokojnie 😊

Na spokojnie 🧘

Każda, nawet mała zmiana to krok w dobrą stronę.

5 dobrych zasad

Na teraz, za darmo.

1. Zacznij rozmowę

Drodzy,

w tym tygodniu wypada międzynarodowy tydzień wiedzy o zdrowiu psychicznym/dziś wypada dzień walki z depresją/organizujemy dzień wiedzy o zdrowiu psychicznym. (Do wyboru)

Korzystając z tej okazji chcielibyśmy przypomnieć, że Wasze zdrowie psychiczne jest dla nas tak samo ważne jak fizyczne.

Nie ma w **[nazwa Twojej firmy]** zgody na dyskryminację i stygmatyzację z powodu zaburzeń oraz chorób psychicznych.

Każdy z nas posiada zdrowie psychiczne i każdy musi o nie dbać. Kiedy czujemy ból w naszym ciele, idziemy do odpowiedniego specjalisty i podejmujemy odpowiednie kroki leczenia. Tak samo powinniśmy działać, kiedy czujemy, że nasza sfera umysłowa cierpi.

Najważniejsze w takiej sytuacji, to wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Niżej przedstawiamy Wam listę miejsc, osób, organizacji i platform, gdzie możecie znaleźć profesjonalną pomoc:

Osobiste historie liderów

HEARME

Jak sobie radzić z wypaleniem, gdy pracujemy w domu?

Jak COVID-19
wpłynę na wypalenie
zawodowe?

75% respondentów
doświadczyło symptomów
wypalenia od początku
pandemii

40% stwierdziło, że
doświadczyło wypalenia
głównie z powodu pandemii
i lockdown'u

37% badanych zauważyło,
że pracuje więcej godzin
niż przed pandemią

Źródło:
[FlexJobs and Mental Health
America \(MHA\)](#)

WYPALENIE ZAWODOWE NA HOME-OFFICE TO REALNY PROBLEM

Dla wielu z nas, pracujących w domu podczas pandemii zatarły się granice między pracą a domem.

To znacznie utrudnia zauważenie symptomów i uświadomienie sobie, że zbliżamy się do wypalenia.

Czym jest wypalenie?

Wypalenie zawodowe nie jest teoretycznie diagnozą samą w sobie, ale odnosi się do zbioru objawów.

Połączenie stresu w pracy, osobistego i zbiorowego niepokoju o zdrowie, stresu finansowego i niepokoju politycznych przyczynia się do specyficznego rodzaju wypalenia wywołanego pandemią COVID-19.

Jeśli doświadczasz wypalenia, możesz czuć się całkowicie wyczerpany_a, mieć niewielką

2. Świątuj dni zdrowia psychicznego

Kalendarz

Styczeń

Trzeci poniedziałek stycznia – Blue Monday

Luty

23 lutego – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Marzec

18 marca – Europejski Dzień Mózgu

Kwiecień

7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia (WHO)

Czerwiec

4 czerwca – Dzień Przeciwdziałania Agresji Wobec Dzieci

Wrzesień

10 września – Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

Październik

10 października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Listopad

6 listopada - Dzień Walki ze Stresem (Wypalenie)

ZDROWA
GŁ👤WA

HEARME

Gdzie znaleźć materiały?

🔗 **twój**psycholog



Strefa Psyche
Uniwersytetu SWPS

TWOJA KONDYCJA PSYCHICZNA



JEST TAK SAMO
WAŻNA
JAK FIZYCZNA.

JAK BYĆ LIDEREM I DBAĆ O SVOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?



HEARME



Kliknij w obrazek, by zajrzeć do źródła.

JAK BYĆ DOBRYM MENEDŻEREM I ZADBAĆ O SIEBIE?



HEARME

KAŻDY MA ZDROWIE PSYCHICZNE I KAŻDY MUSI O NIE DBAĆ.



HEARME

Jak się uspokoić za pomocą zmysłów?

- 1 Opisz 1 rzecz, którą możesz posmakować
- 2 Opisz 2 rzeczy, które możesz powąchać
- 3 Opisz 3 rzeczy, które możesz usłyszeć
- 4 Opisz 4 rzeczy, które możesz dotknąć
- 5 Opisz 5 rzeczy, które możesz zobaczyć



3. Badaj samopoczucie pracowników

Główne objawy wypalenia (WHO)

- uczucie wyczerpania emocjonalnego i fizycznego
- negatywność, brak zaangażowania, poczucie cynizmu i bezsensu wykonywanej pracy
- obniżenie oceny własnych dokonań i spadek efektywności

Kluczowe pytania

1. Jestem chronicznie zmęczona/y i budzę się wykończona/y:

- a. Nigdy
- b. Parę razy w roku lub rzadziej
- c. Raz w miesiącu lub rzadziej
- d. Parę razy w miesiącu
- e. Raz w tygodniu
- f. Parę razy w tygodniu
- g. Codziennie

2. Czuję, że moja praca nie ma sensu:

- a. Nigdy
- b. Parę razy w roku lub rzadziej
- c. Raz w miesiącu lub rzadziej
- d. Parę razy w miesiącu
- e. Raz w tygodniu
- f. Parę razy w tygodniu
- g. Codziennie

3. Czuję, że osiągam w pracy mniej niż powinnam/powinienem:

- a. Nigdy
- b. Parę razy w roku lub rzadziej
- c. Raz w miesiącu lub rzadziej
- d. Parę razy w miesiącu
- e. Raz w tygodniu
- f. Parę razy w tygodniu
- g. Codziennie

Biblioteka przykładów pytań do ankiet:

[4 Employee Survey Questions to Avoid Burnout](#)

[Avoiding Burnout with the Employee Burnout Survey](#)

[Employee burnout syndrome questionnaire template](#)

[Employee Burnout Survey](#)

[How to Measure Burnout Accurately and Ethically](#)

4. Polityka “wyłączenia się” z pracy

Zasady:

1. Używaj opcji “zaplanuj wysłanie” maila.
2. Nie dzwoń (ani wideocalluj) po 19:00.
Chyba, że kolega/koleżanka wyraźnie powiedzieli, że możesz tego dnia z konkretnego powodu lub w związku z konkretnym projektem się skontaktować.
3. Nigdy nie używaj WhatsApp do wiadomości związanych z pracą.
4. Nie loguj się do slacka/teamsów ani nie czytaj wiadomości poza rozsądnymi godzinami, jeśli nie chcesz.

5. Procedura wsparcia

Drodzy,

w tym tygodniu wypada międzynarodowy tydzień wiedzy o zdrowiu psychicznym/dziś wypada dzień walki z depresją/organizujemy dzień wiedzy o zdrowiu psychicznym. (Do wyboru)

Korzystając z tej okazji chcielibyśmy przypomnieć, że Wasze zdrowie psychiczne jest dla nas tak samo ważne jak fizyczne.

Nie ma w **[nazwa Twojej firmy]** zgody na dyskryminację i stygmatyzację z powodu zaburzeń oraz chorób psychicznych.

Każdy z nas posiada zdrowie psychiczne i każdy musi o nie dbać. Kiedy czujemy ból w naszym ciele, idziemy do odpowiedniego specjalisty i podejmujemy odpowiednie kroki leczenia. Tak samo powinniśmy działać, kiedy czujemy, że nasza sfera umysłowa cierpi.

Drodzy,

w tym tygodniu wypada międzynarodowy tydzień wiedzy o zdrowiu psychicznym/dziś wypada dzień walki z depresją/organizujemy dzień wiedzy o zdrowiu psychicznym. (Do wyboru)

Korzystając z tej okazji chcielibyśmy przypomnieć, że Wasze zdrowie psychiczne jest dla nas tak samo ważne jak fizyczne.

Nie ma w **[nazwa Twojej firmy]** zgody na dyskryminację i stygmatyzację z powodu zaburzeń oraz chorób psychicznych.

Każdy z nas posiada zdrowie psychiczne i każdy musi o nie dbać. Kiedy czujemy ból w naszym ciele, idziemy do odpowiedniego specjalisty i podejmujemy odpowiednie kroki leczenia. Tak samo powinniśmy działać, kiedy czujemy, że nasza sfera umysłowa cierpi.

Najważniejsze w takiej sytuacji, to wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Niżej przedstawiamy Wam listę miejsc, osób, organizacji i platform, gdzie możecie znaleźć profesjonalną pomoc:

- Rozmowa ze specjalistą: w ramach pakietu benefitowego **[nazwa pakietu]** dla naszej firmy możesz skorzystać z pomocy psychologa **[podaj link do www, nr infolinii]**
- Kontakt z **[jeśli w firmie jest osoba odpowiedzialna za wellbeing pracowników - przygotowana do wspierania pracowników w kryzysie, podaj jej imię, nazwisko i email w tym miejscu]** , **[Imię]** przy zachowaniu dyskrecji porozmawia o formach wsparcia ze strony **[nazwa Twojej firmy]**.
- Linia Wsparcia **800 70 2222**: bezpłatna i dostępna całodobowo infolinia przeznaczona dla osób w kryzysie psychicznym. Po drugiej stronie dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji <https://liniawsparcia.pl/centrum-wsparcia/>
- Strona fundacji Można Zwariować: <https://www.moznazwariowac.pl/pierwsza-pomoc> - zbiór materiałów pomagających wykonać pierwszy krok w pomocy sobie lub bliskiej osobie
- Strona fundacji eFkropka: <https://ef.org.pl/> - wspiera osoby po kryzysie

Jeśli macie pomysł, co jako **[nazwa Twojej firmy]** moglibyśmy zrobić, by zaopiekować się kondycją Waszego zdrowia psychicznego, napiszcie do nas na **[adres email]**.

Procedura gdy pracownik doświadcza kryzysu

Krok	Wymagane działanie	Procedura
1	Powiadom odpowiednie osoby	Bezpośredni przełożony lub pracownik HR/Wellbeing Officer
2	Znajdź czas na rozmowę z daną osobą/osobami	Rozmowa ta powinna odbyć się z osobą w potrzebie, jej kierownikiem i specjalistą/tką HR. Głównym celem jest aktywne słuchanie osoby i nieoceniające zrozumienie, przez co przechodzi. Drugim celem jest przedstawienie im opcji: (a) dostęp do wsparcia psychologicznego, (b) wzięcie wolnego, (c) korzystanie z innych form wsparcia.
3	Wybierz jedną lub więcej opcji wsparcia	(a) Wskaż w jaki sposób można uzyskać dostęp do terapii w firmie (np. poprzez benefity). Ustalcie termin/horyzont czasowy pierwszej sesji terapeutycznej/wsparcia. (b) Wyjaśnij politykę firmy dotyczącą dni wolnych/urlopu/bezpłatnego urlopu. (c) Omów wszelkie inne zasoby dostępne w firmie. Czy ktoś wcześniej wspierał tę osobę? Co jej pomogło?
4	Zaplanuj serię check-ins	Spotkania powinny odbywać się w tej samej grupie osób co pierwsze spotkanie, w częstotliwości odpowiedniej dla konkretnego przypadku. Na przykład: jeśli dana osoba rozpoczyna sześciotygodniową terapię, to jedno spotkanie w połowie i jedno na końcu wystarczy.
5	Omów rozsądne zmiany, jeśli to konieczne	Jeśli dana osoba wraca do pracy po przerwie lub czuje, że nie jest w stanie kontynuować pracy w dotychczasowy sposób, omów możliwe zmiany, które firma mogłaby wprowadzić. Na przykład: elastyczne godziny pracy, krótsze godziny pracy (za mniejsze wynagrodzenie), inna rola lub inne obowiązki.
6	Ustal plan mitygowania ryzyka	Omów z daną osobą/osobami wyzwalacze lub sytuacje, w których zdrowie psychiczne pracownika jest narażone na negatywne skutki. Działajcie razem, aby znaleźć sposoby na uniknięcie lub ograniczenie skutków takich sytuacji.

Kolejne kroki:

1. Edukacja managerów
2. Dedykowana osoba w firmie do “pierwszego kontaktu”
3. Wsparcie psychologiczne
4. Mental Health Policy w firmie



Dziękuję i bądźmy
w **kontakcie!**

[hear.me.pl](https://hear.me/pl)

kasia@hear.me.pl

HEARME