



KIÉGÉS MEGELŐZÉS

JELLENLEVÉS – (ÁTKERETEZÉS ÉS IRÁNYKIJELÖLÉS)

MEGKÜZDÉSI TECHNIKÁK AGILISAN..?

MI TULAJDONKÉPPEN A KIÉGÉS SZINDRÓMA



A KIÉGÉSHEZ AZ VEZET HOGY A SZERVEZETÜNK ÁLLANDÓ KÉSZENLÉTI STRESSZELT ÁLLAPOTBA KERÜL, ÉS NINCSENEK VAGY NEM ELEGENDŐEK A FELÉPÜLÉSI PERIÓDUSOK. LEMERÜLNEK A TARTALÉKAINK!

A KIÉGÉS: FIZIKAI, MENTÁLIS ÉS ÉRZELMI KIMERÜLTSG!

- **HÁROM FŐ TERÜLETET ÉRINT:**
- **ÉRZELMI KIMERÜLÉS:** MELY ALATT AZ EMBERI PROBLÉMÁKKAL SZEMBENI KÖZÖNYT, A TÁRSAS HELYZETEK KEZELÉSÉRE VALÓ ALKALMASSÁG ELVESZTÉSNEK ÉRZÉSÉT ÉRTJÜK.
- **ELSZEMÉLYTELENEDEÉS:** AZAZ AZ EMBEREK TÁRGYKÉNT VALÓ KEZELÉSE
- **TELJESÍTMÉNYCSÖKKENÉS:** NEGATÍV ÖNÉRTÉKELES, KOMPETENCIA HIÁNYÁNAK ÉRZÉSE

Stress

- Stress involves ***too much***:
- too many pressures that demand too much of you physically and mentally.
- Stressed people can still imagine that if they can just get everything under control, they'll feel better.

Burnout

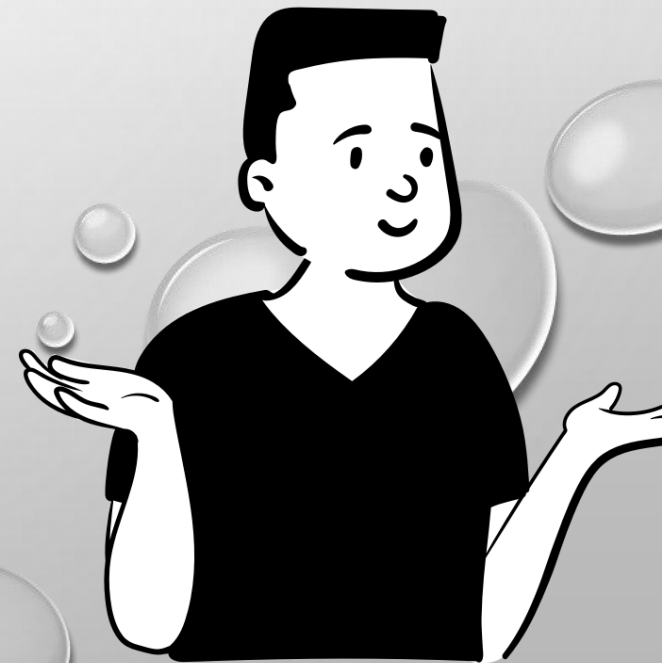
- Burnout is about **not enough**:
- Feeling empty and mentally exhausted, devoid of motivation, and beyond caring.
- People experiencing burnout often don't see any hope of positive change in their situations.

If excessive stress feels like you're drowning in responsibilities, burnout is a sense of being all dried up.

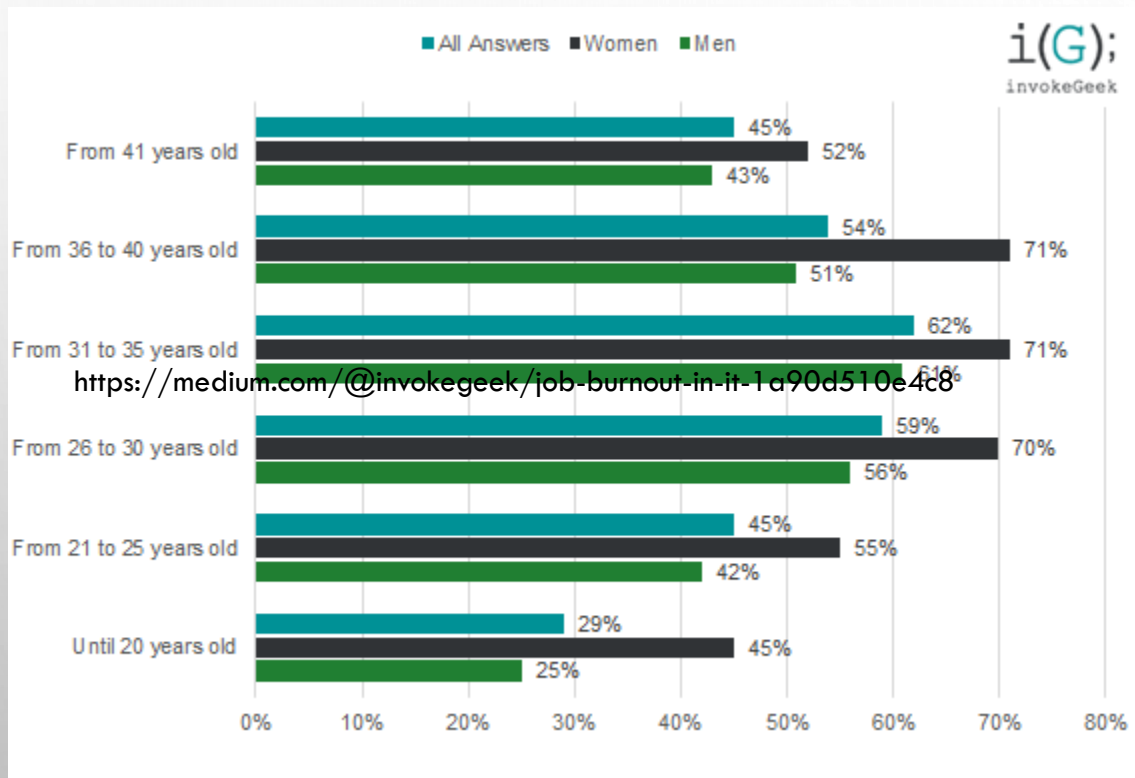
MIT TUDUNK A MEGELŐZÉSRŐL?

HOGYAN ELŐZHETJÜK MEG A KIÉGÉST?

MILYEN TECHNIKÁKAT/PRAKTIKÁKAT ISMERTEK?

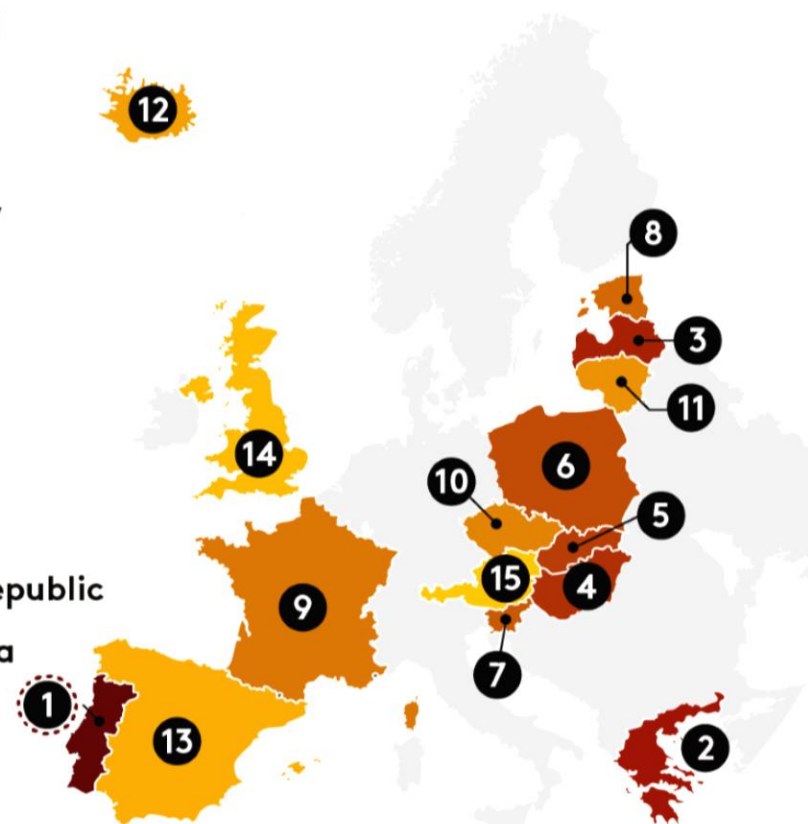


Akkor miért van mégis ilyen magas kiégés ráta?



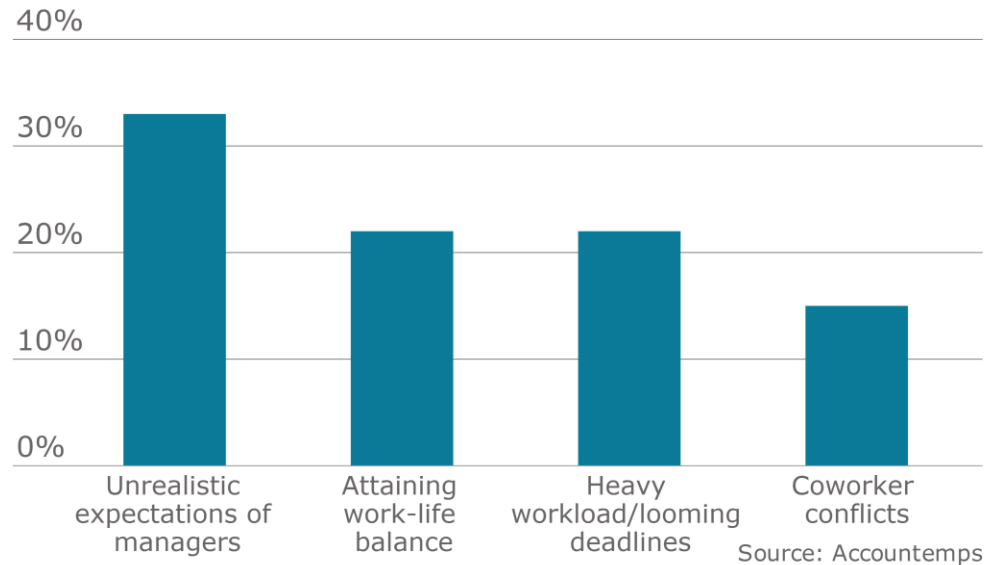
TOP 15 EUROPEAN COUNTRIES EXPERIENCING BURNOUT

- 1 Portugal
- 2 Greece
- 3 Latvia
- 4 Hungary
- 5 Slovakia
- 6 Poland
- 7 Slovenia
- 8 Estonia
- 9 France
- 10 Czech Republic
- 11 Lithuania
- 12 Iceland
- 13 Spain
- 14 UK
- 15 Austria

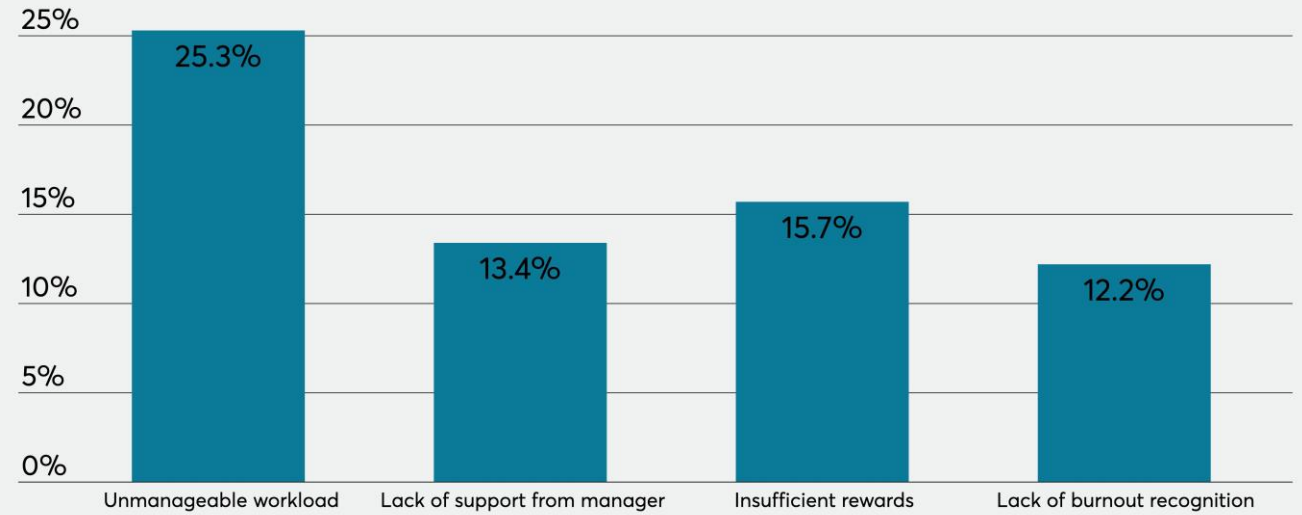


Feeling the pressure

Employees share some of the top causes for workplace stress



Top reasons behind employee burnout



Source: Blind 2020 The State of Burnout Survey

Mennyire ismerem azt hogyan működöm?

A Holmes-Rahe életesemény stressz-skála

KISZÁMÍTÁS: Jelöljön meg minden olyan negatív vagy pozitív életeseményt, ami az elmúlt egy évben megtörtént önnel, majd a végén adja össze az életesemények pontértékét. Ez lesz az ön stressz-értéke.

ÉLETESEMÉNY	ÉRTÉK
1. Meghalt a házastársa	100
2. Elvált a házastársától	73
3. Külföldre költözött házastársától/élettársától	65
4. Börtönbüntetést töltött le	63
5. Meghalt egy közeli családtagja	63
6. Súlyos sérülés vagy betegség érte	53
7. Házasságot kötött vagy élettársi kapcsolatot létesített	50
8. Elvesztette a munkahelyét	47
9. Kibékült a házastársával/élettársával	45
10. Nyugdíjba ment	45
11. Megváltozott egy családtagja egészségi állapota/viselkedése	44
12. Terhességet állapítottak meg önnel vagy partnerével	40
13. Problémák adódtak a szexuális életében	39
14. Új családtag érkezett (gyermek születése/örökbe fogadása, idős rokon beköltözése stb.)	39
15. Jelentős átalakulás történt a munkahelyén	39
16. A korábbi évekhez képest sokkal jobb vagy sokkal rosszabb lett a pénzügyi helyzete	38
17. Meghalt egy közeli barátja	37
18. Pályát váltott	36
19. Sokkal többet vagy sokkal kevesebbet vitatkoztak partnerével személyes szokásokról, gyerekeivelről vagy más privát témáról, mint korábban	35
20. Jelzalogot vett fel (ingatlanra, üzleti vagy személyes célból stb.)	31
21. Elárverezték hitelt felvett vagyontárgyát az ön fizetési képtelensége miatt	30
22. Jelentősen változott a munkaköri felelőssége (előléptették, leminősítették stb.)	29
23. Elköltözött a nagykorú gyermeke (összeköltözött a párjával, kollégista lett, bevonult stb.)	29
24. Problémák voltak menyével/vejével, anyósával/apósával	29
25. Kiemelkedő személyes siker ért el	28
26. Partnerre munkába állt vagy otthagyta a munkahelyét	26
27. Tanulmányokba kezdett vagy befejezte azokat	26
28. Jelentős változás állt be a lakókörnyezetében (új lakásba költözött, lakásfelújítást végzett, leromlott a lakása vagy a lakókörnyezete állapota stb.)	25
29. Jelentős mértékben változtatott a személyes szokásain (másképp kezdett öltözni, leszokott a dohányzásról, másokkal barátkozik stb.)	24
30. Problémái voltak a főnökével	23
31. Jelentősen változtak a munkavégzése körülményei (időtartam, hely stb.)	20
32. Elköltözött korábbi lakóhelyéről	20
33. Új iskolába/egyetemre/továbbképzésre került	20
34. Sokkal több vagy sokkal kevesebb ideje jut sportolásra, pihenésre	19
35. Sokkal több vagy sokkal kevesebb alkalommal gyakorolta hiteletét, mint korábban	19
36. Sokkal több vagy sokkal kevesebb alkalommal jutott el szórakozni (mozi, színház, koncert, barátok meglátogatása stb.)	18
37. Hitelt vett fel (autóra, lakásra, hűtőszekrényre stb.)	17
38. Sokkal kevesebbet vagy sokkal többet tudott aludni, mint korábban	16
39. Sokkal kevesebb vagy sokkal többször tartott családi összejövetelt	15
40. Jelentős változás következett be az étkezési szokásaiban (sokkal többet vagy sokkal kevesebbet eszik, más időpontban vagy más helyen étkezik stb.)	15
41. Elutazott szabadságra (vagy szünidőt töltött)	13
42. Jelentősebb ünnepeket megtartotta (karácsony, húsvét stb.)	12
43. Kisebb szabálysértést követett el (közlekedési kihágás, csendháborítás stb.)	11

Most adja össze a pontszámait:

ÉRTÉKEKES

0-150 pont: Viszonylag kevés stresszes életesemény (legyen akár pozitív, azaz motiváló jellegű a stressz, akár negatív), ennek köszönhetően csekély a kockázata az egészséget veszélyeztető mértékű stressznek.

150-300 pont: Ekkor 50 százalék a kockázata annak, hogy a következő két évben komolyabb egészségügyi következményre lesz a stressznek.

300 pont felett: Már 80 százalék a kockázata komolyabb megbetegedésnek a Holmes-Rahe statisztikai előrejelző modell szerint.

Magyar változat: e-Mental.reblog.hu

Tévhitek:

A kiégés legfőbb terepe és okozója a munkahely!

Csak a multicégekben dolgozók égnek ki!

Csak az ég ki aki nem szereti a munkáját!

Csak a munkamániások égnek ki!

Azért égünk ki mert sokat és régóta dolgozunk!

A sok túlóra az oka mindennek!

A munka frontjának hősi halottjai! (Karoshi)

Kiégni férfidolog!

A fiatalok nem tudnak kiégni!

Aki gyenge (gyengébb) az ég csak ki!

Ha egyszer kiégtél, neked annyi!



Katalizáló tényezők:

- **HALOGATÁS - STRESSZ – TÚLTERHELTSÉG ÉRZÉSE**

- **MAXIMALIZMUS/PERFEKTCIONIZMUS – ELÉGEDETLENSÉG – KIÉGÉS**

- **NEGATÍV BELSŐ NARRATÍVA – ÖNSZABOTÁLÓ VISELKEDÉS - ELÉGEDETLENSÉG**

Kiégés típusai – (lámpa izzó hasonlattal):

Barnuló – egyre kevésbé vagyok jól!

Villogó – jól vagyok – nem vagyok jól váltakozása!

Elsötétülő – jól vagyok – nem vagyok jól - nagyon nem vagyok jól!



→ Férfiakra jellemző leginkább!

A KIÉGÉS SZAKASZAI/FOLYAMATA:

AZ IDEALIZMUS SZAKASZA. TÚLZOTT LELKESEDÉS MUNKAKEZDÉSKOR, NEM REÁLIS CÉLOK KITŰZÉSE, A MUNKAKÖR IDEALIZÁLÁSA. A KOLLÉGÁKKAL INTENZÍV A KAPCSOLAT, AZ ÉRINTETTEK SAJÁT SZEMÉLYISÉGÜKET TEKINTIK A LEGFONTOSABB MUNKAESZKÖZNEK.

A REALIZMUS SZAKASZA. A LELKESEDÉSRE POZITÍV VISSZAJELZÉS JÖHET A MUNKÁLTATÓTÓL, EZ ELŐSEGÍTI A KREATIVITÁST, HATÉKONYSÁGOT. AZ ÉRINTETT SZOCIÁLISAN ÉRZÉKENY, SZAKMÁJA IRÁNT ELKÖTELEZETT.

A STAGNÁLÁS SZAKASZA. AZ IDŐ ELŐREHALADTÁVAL A TELJESÍTMÉNY NEM EMELKEDIK, A MUNKÁJÁVAL JÁRÓ KAPCSOLATAIBAN NEM TÚL LELKES, CSÖKKEN A TELJESÍTŐKÉPESSÉG, AZ ÉRDEKLŐDÉS, A NYITOTTSÁG.

A FRUSZTRÁCIÓS SZAKASZ. A TÖKÉLETESSÉG HAJSZOLÁSA CSELEKVÉS- ÉS BIZONYÍTÁSI KÉNYSZERBE CSAPHAT ÁT, AMELY A KIÉGÉS ELŐSZOBÁJA. AZ ÉRINTETT EGYRE TÖBB IDŐT TÖLT MUNKÁVAL, KEVESEBBET A CSALÁDJÁVAL, BARÁTAIVAL, A PRIVÁT ÉLETE HÁTTÉRBE SZORUL, EZ UTÓBBIHOZ KÖTHETŐ FELADATAIRÓL MEGFELEDKEZIK. KÖZBEN A MUNKAHELYI TELJESÍTMÉNY CSÖKKEN, A MUNKAKÖRÉBEN NEGATÍV MEGNYILVÁNULÁSOKRA LESZNEK FIGYELMESEK A MUNKATÁRSAK, PÁCIENSEK, ÜGYFELEK, KLIENSEK. MEGKÉRDŐJELEZŐDIK A HIVATÁSÁNAK HATÉKONYSÁGA.

APÁTIA. AZ ÉRINTETT KERÜLI A KLIENSEKKEL, ÜGYFELEKKEL VALÓ TALÁLKOZÁST, A KIHÍVÁSOKAT, A MUNKATÁRSAK SEGÍTŐ SZÁNDÉKÁT ELUTASÍJTJA, NEGATÍVAN ÍTÉLI MEG A JÖVŐJÉT. A SZAKMAI MUNKA SEMATIKUSSÁ VÁLIK

TAPASZTALATOK (2010)



Mi a franc van velem?

Tavaszi fáradtság? Őszi levertség? Vitaminhiány?
Öregszem? Túlterhelt vagyok? De mitől..?

SZEMÉLYES TÜNETEIM:

- SZORONGÁS (PÁNIK)
- CINIZMUS/ÉRZELMI ELTÁVOLODÁS
- ÉRTÉK RELATIVIZMUS
- KRÓNIKUS ÉRZELMI FÁRADTSÁG
- KILÁTÁSTALANSÁG
- SÚLYOS ALVÁSZAVAR
- INGERLÉKENYSÉG

Önámítás

- Csak ezt a hetet éljem túl és jobb lesz! Amit tapasztalok el fog múlni, ez biztos csak átmeneti!
- Ha nem hajtom magam, akkor lemaradok szakmailag mindenki legalább ennyit dolgozik, csak panaszkodom!



Félelmek fokozódtak/cselekedni kellett

Megoldás: kilépés a bizonytalanságba
6 hónap rehab (reset!)



Kb. 12 hónap után éreztem, hogy túlvagyok rajta!

HA VALAMI A (LELKI) BÉKÉDBE KERÜL AZ TÚL DRÁGA!

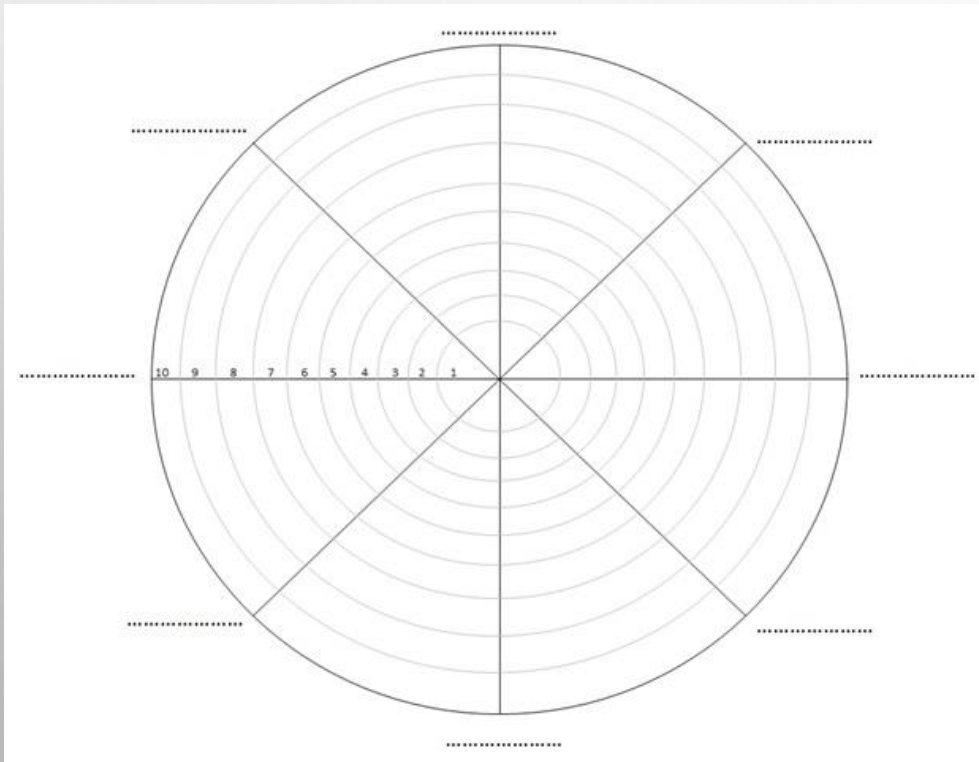
If it costs you your peace, it is too expensive!

Törekedjünk a munka-magánélet egyensúlyra ami egyre inkább munka-magánélet integráció és interakcióvá alakul át!



KÉSZÍTSÜNK BELSŐ LELTÁRAT!

- MELY ÖRÖMÖT ADÓ TEVÉKENYSÉGEKET KEZDTEM EL KEVESEBBET CSINÁLNI VAGY TELJESEN FELADTAM AZ UTÓBBI IDŐBEN? (NEGATÍV)
- MI AZ AMI LESZÍVJA AZ ENERGIÁMAT? (NEGATÍV)
- MI STRESSZEL A MAGÁNÉLETBEN ÉS A MUNKAHELYEN? (ÁLLÍTSUNK LISTÁT MAGUNKNAK)
- MI ENERGIZÁL AZONNAL? (POZITÍV)



Az élet kereke!



AGILIS MÓDSZERTAN ÉS A KIÉGÉS-CSÖKKENTÉS..?

- AZ AGILIS ELJÁRÁSOK A VÁLTOZÁSBÓL VERSENYELŐNYT KOVÁCSOLNAK

- RÉSZTELJESÍTÉSEK (HANGSÚLYA)

- NYÍLT KOMMUNIKÁCIÓ
(BELSŐ/KÜLSŐ)- BELSŐ REFLEXIÓK

- ELENGEDHETETLEN AZ EGYSZERŰSÉG
(A FELESLEGES MUNKAFOLYAMATOK ELHAGYÁSA) ÉS AZ ELVÉGZETLEN
(BELSŐ)MUNKAMENNYISÉG MINIMALIZÁLÁSA



- A BELSŐ VÁLTOZTATÁSOKÉRT ÉN MAGAM VAGYOK A FELELŐS!
- MEG KELL TUDNOM FOGALMAZNI HOGY MIT IS AKAROK, MI LEGYEN!
- A VÁLTOZÁS (BELSŐ) VÁLTOZTATÁS (régi maladaptív rutinok adaptívra cserélése) HOSSZABB TÁVON ELŐNYÖS LESZ A SZÁMOMRA!

- MA MIT TEHETEK AZÉRT HOGY JOBB LEGYEN? MIRE VAN SZÜKSÉGEM?

- ŐSZINTE BELSŐ KOMMUNIKÁCIÓ MAGAMMAL (NINCS FÉLREBESZÉLÉS)
CSAK TÉNYEKKEK DOLGOZOM!

- A STRESSZ JELZÉS A SZÁMOMRA – ARRA HOGY VÁLTOZTATNOM KELL! Befelé figyelés

- NEM TÚLÉLNI, HANEM MEGÉLNI SZERETNÉM AZ ÉLETEMET A MUNKÁM KAPCS.
- A MUNKÁM AZ ÉLTEM RÉSZE, DE NEM MINDEN! WORK-LIFE BALANCE!
- EL KELL FOGADNOM, HOGY DOLGOZNOM KELL AZON AKIVÉ SZERETNÉK VÁLNI!

GET REAL WITH
YOURSELF
♥♥♥♥♥ @HonestyFitness

ERŐFORRÁS-KERESÉS

- ÍRJ LE MAGADNAK 3 OLYAN BENNED LÉVŐ FELISMERT ÉRTÉKET VAGY ERŐFORRÁST, AMELYRE AZ ELMÚLT ÉVEKBEN TÁMASZKODHATTÁL A MUNKÁD SORÁN
- HA KÖRBE NÉZEL A MELLETTED ÜLŐVEL EZEK KÖZÜL AZ ÉRTÉKEK KÖZÜL MELYIKET AJÁNDÉKOZNÁD ODA, TUDVA, HOGY A BENNED LÉVŐ SOSEM FOGY EL. OSZD MEG VELE, HOGY MIÉRT AZT VÁLASZTOTTAD ÉS NEKED MIT JELENT AZ-AZ ÉRTÉK/ERŐFORRÁS.

KÖNYVEK A TÉMÁBAN

- FÜREDI JÚLIA: ELÉG – KIÉGTEM, MOST HOGYAN TOVÁBB – KULCSLYUK KIADÓ 2021.
- JAMES HOLLIS: AZ ÉLET MÁSODIK FELE - ÚT A KITELJESEDÉS FELÉ, ANIMUS KIADÓ. 2009.
- INGRID PIRKER-BINDER: MINDFUL PREVENTION OF BURNOUT IN WORKPLACE HEALTH MANAGEMENT 2017.

AZ ELHANGZOTT ELŐADÁS ANYAGA MEGTALÁLHATÓ A [WWW.CORPHUB.HU](http://www.corphub.hu) OLDALON