

**Организационно-методический центр – обособленное подразделение
МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа**

Как бороться с выгоранием при помощи интернет ресурсов



2023 год

Постоянные перемены и бешеные скорости — это и захватывающий вызов, и огромная нагрузка. Часто без возможности опереться на промежуточный результат. Всё время быть в процессе, чувствовать ритм совместной работы, опережать идеи конкурентов — залог успеха гибких команд. Но если постоянно «быть в процессе», не успевая «побыть в моменте», можно столкнуться с выгоранием.

Вместе с экспертами офиса agile-трансформации Сбера посмотрим на симптомы и причины выгорания и раскроем пять способов с ним справиться.

Симптомы выгорания

- Отсутствие интереса к работе. Скорее всего, вы сразу не заметите выгорания. Это не удивительно с нашей способностью игнорировать тихие звоночки и неявные стоп-сигналы. Мы склонны ругать себя за лень и прокрастинацию и продолжать работать с удвоенной силой. До тех пор, пока вдохновлявшая прежде работа не покажется бессмысленной и неинтересной.

Если этот момент вовремя не поймать, выгорание может превратиться в депрессию. В таком состоянии человек склонен принимать поспешные решения: готов, например, уволиться из-за иллюзии отсутствия перспектив.

- Утомляемость, отсутствие аппетита или, наоборот, тяга к сладкому и другим стимуляторам мозговой деятельности.

- Отсутствие мотивации сегодня делать лучше, чем вчера. Равнодушие к процессу и результату своей работы — основной признак тяжёлой формы выгорания. Человеку свойственно стремление вперёд и вверх, если он вдруг остановился, значит, что-то внутри перегорело.

- Цинизм. Приобретённая чёрствость — признак потери интереса в работе. Как правило, цинизм (особенно у людей помогающих профессий, таких как

учитель или врач) появляется на самой серьёзной стадии выгорания, когда точно стоит обратиться к специалисту.



Причины выгорания

Перфекционизм

Духовные учителя неслучайно приравнивают стремление к совершенству к гордыне. Помните, что иногда достаточно сегодня сделать чуть лучше, чем вчера, а иногда и просто сделать.

Самокритика

Есть люди, которые не бывают, довольны результатами своей работы, они ругают себя за малейшую ошибку, переживают из-за неудачи, доводя себя до нервного истощения. Не стоит забывать, что на ошибках учатся, а значит, каждый промах приближает цель.

Непредсказуемость результата

В новых гибких командах нет привычной иерархии и работы на определённый результат. Напротив, результат часто непредсказуем и смысл работы состоит в постоянном поиске нестандартных решений. Каждый играет главную роль, и успех — равная заслуга каждого. Впрочем, за неудачу тоже ответственны все.

Привычных критериев успешности в таких командах нет, поэтому не за что зацепиться, если вдруг пошатнулась самооценка. Избежать выгорания в коллективе поможет смена шаблона с «я молодец» на «мы молодцы». Кстати, одну из первых agile-команд создал легендарный дизайнер Мартин Маржела, который сам не появлялся на публике и, отвечая на вопросы о своём творчестве, всегда говорил «мы».

Слишком много задач

Когда процесс важнее результата, риск выгорания больше, потому что сотрудники не видят точки, когда можно остановиться и выдохнуть. Участники гибких команд заряжают друг друга энергией и амбициями, кажется, энтузиазма так много, что ресурсы неистощимы. Но это не так, в какой-то момент организм посылает сигнал «батарея разряжена», и важно его не пропустить.

Отсутствие поддержки от коллег и руководства

Если успех команды — равная заслуга каждого участника, то лично тебя могут и не похвалить, но это совсем не значит, что тебя не ценят.

Способы избежать выгорания

Начать вести дневник, разделив его на две части: в одну записывать, что вас вдохновляет и заряжает энергией, в другую — что опустошает. Постепенно прийти к тому, чтобы делать только то, что заряжает энергией.

Обозначить личные границы.

Выстроить их поможет «Мантра гештальтиста»:

«Я пришёл в этот мир не для того, чтобы оправдывать твои надежды.

Я пришёл не для того, чтобы отвечать твоим интересам.

И не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

И ты пришёл в этот мир не для того, чтобы оправдывать мои надежды.

И не для того, чтобы соответствовать моим интересам.

И не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.

Просто потому, что я — это я, а ты — это ты.

Если мы встретились друг с другом, нашли какой-то контакт, это прекрасно.

А если нет, то ну что ж, ничего не поделаешь».

Суть мантры, отмечают эксперты офиса agile-трансформации Сбера, — демонстрация границ. Как можно со мной, и как со мной нельзя. Как можно с тобой и как с тобой нельзя. Мы встречаемся посередине.

Обратиться к специалисту

Узнать степень выгорания поможет, например, опросник Бойко, он есть в открытом доступе. Анализируя результаты, можно глубже покопаться в себе и понять, что ты действительно хочешь: отдохнуть, найти новую работу, улучшить старую и так далее. Если ничего не хочется, стоит получить консультацию психолога.

Нормализовать питание и сон

Часто, чтобы выровнять своё эмоциональное состояние, достаточно включить в рацион больше витаминов и микроэлементов. Иногда стоит сделать анализ химического состава крови, чтобы понять, чего именно не хватает организму. А регулярный крепкий сон (желательно ложиться до полуночи) — верное лекарство от стресса.

Запросить поддержку у коллег

Пожалуй, самый важный пункт. Не бойтесь рассказать о том, что с вами происходит. Возможно, кто-то из коллег чувствует то же самое. В любом случае отношения, основанные на доверии, самые прочные. Когда все участники друг другу доверяют, результат будет. Он может быть неочевиден в процессе, но именно такие отношения помогают всей команде и каждому её члену каждый раз подниматься на ступень выше.



Как себя восстановить?

Живите по трем простым правилам:

1. Удовольствие от мелочей жизни - «Мелочь, а приятно!»,
2. Качественный отдых - «Отдых - всему голова!»
3. Пробуждение силы тела – «Движение - жизнь!»

Способы восстановления:

- Помощь психотерапевта
- Общение с природой
- Общение с животными
- Медитация
- Йога
- Массаж
- Все виды спорта
- Банные процедуры
- Иглоукальвание
- Самовнушение
- Психодрамма
- Разборка причинно-следственных связей
- Изменение внешности, стиля
- Новое увлечение, хобби
- Путешествия
- Пробежки каждый день
- Поощрение себя за каждую выполненную работу
- Самоанализ
- Арт-терапия и др.

Этапы восстановления:

1. Изучение способов восстановления.
2. Выбор наиболее подходящих способов.
3. Общение со специалистами, лечение при необходимости.
4. Составление плана действий на ближайший месяц и полгода.

Например, по субботам и воскресеньям вы находите время на те занятия, которые вам особенно по душе и наполняют энергией. План может быть таким: в субботу с 9.00. до 16.00. – Общение с природой, с 16.00. до 19.00. – Тренировка в спортзале, с 19.00. до 19.30. – Массаж.

5. Реализация запланированного и ежедневное ведение дневника выхода из эмоционального сгорания.
6. Самонаблюдение.
7. Профилактика эмоционального выгорания.

Как говорится, “Светя другим – не сгорай сам”!

Какие онлайн-ресурсы существуют для борьбы с эмоциональным выгоранием

65% работающего населения считают, что свобода выбора места и времени работы положительно влияет на их ментальное состояние и показывает, что работодатель заботится о своих сотрудниках. Однако если начальник отслеживает ваш уровень стресса или предлагает корпоративного психолога — это тоже забота.

Александр Канатов, операционный директор «Стахановца», собрал шесть сервисов, которые помогут компаниям держать руку на пульсе, чтобы не пропустить выгорание сотрудников и улучшить рабочие процессы.

Содержание:

Welltory — измерить уровень стресса по биометрии

Happy Job — получить конструктивный фидбек от подчиненных

«Ясно» — обеспечить качественную психологическую поддержку

AnyDesk — организовать удаленную работу

JetSkills — оценить компетенции и развитие сотрудника

«Стахановец» — вовремя выявить выгорающих сотрудников

Welltory — измерить уровень стресса по биометрии

Одна из причин выгорания — продолжительное нахождение в стрессовой ситуации.

Welltory оценивает состояние организма на основе вариабельности сердечного ритма. Этот показатель используют в космической медицине — по нему оценивают состояние нервной системы космонавтов после долгого пребывания в невесомости. К приложению можно подключить гаджеты и анализировать данные с умных часов и фитнес-браслетов.

Приложение предупредит пользователя, что он

- изможден,
- может скоро выбиться из сил и погрузиться в апатию и стресс.

Happy Job — получить конструктивный фидбек от подчиненных

Ваши сотрудники — живые люди, и никакие косвенные показатели не могут заменить прямой коммуникации с ними. Самые успешные компании всегда стараются создать обстановку, в которой работники будут чувствовать принятие и безопасность, не стесняясь выражать мнение и давать обратную связь.

Happy Job — это платформа для сбора фидбека от сотрудников в простой и понятной игровой форме. Опросы не занимают много времени, и их можно проходить как с компьютеров, так и со смартфонов.

Платформа покажет руководителям, что именно в корпоративной культуре не устраивает ваших сотрудников, и даст наглядную инфографику по ключевым международным индексам:

1. Вовлеченность в работу;
2. Удовлетворенность персонала;
3. eNPS — лояльность к компании;
4. mNPS — лояльность к руководителю;
5. Happy Index (сводный индекс вовлеченности и лояльности).

Если регулярно замерять изменения индексов и собирать фидбек, можно оперативно отслеживать влияние решений на состояние коллектива и давать сотрудникам подтверждение, что их мнение кому-то важно.

«Ясно» — обеспечить качественную психологическую поддержку

Психотерапия — один из самых действенных способов решения ментальных проблем, в том числе и связанных с работой. Корпоративная

программа сервиса позволит сотрудникам оперативно получать квалифицированную помощь, подбирая специалиста под конкретный запрос. Доступны и групповые семинары.

Сервис позволит справляться со стрессом, недостатком мотивации, выгоранием, тревожностью и социальными трудностями.

Главный плюс — консультации проходят удаленно, а значит, воспользоваться ими можно из любой точки мира.

AnyDesk — организовать удаленную работу

В конце 2020 года американский Forbes поделился результатами исследования: более 65% работающего населения считают, что свобода выбора места и времени работы положительно влияет на их ментальное состояние и показывает, что работодатель заботится о своих сотрудниках.

Карантин и пандемия доказали, что в целом работу можно успешно выполнять дистанционно. Это не значит, что таких сотрудников нужно полностью переводить на удаленку — однако если дадите им возможность по желанию работать из дома, то значительно уменьшите шанс выгорания.

Сервис снабдит вас инструментами, позволяющими безопасно выстроить удаленную работу, не рискуя конфиденциальными данными.

Сотрудники смогут управлять офисными компьютерами с любого устройства:

- ноутбука,
- планшета,
- смартфона.

Помимо простого управления рабочим столом, у сервиса есть специализированные решения для удаленной поддержки сотрудников или клиентов.

Кстати, если у вас есть опасения перед покупкой и использованием зарубежных средств, то с уходом TeamViewer российские разработчики представили аналог подобных решений — «Контур.Доступ».

Пока программа поддерживает только управление с компьютера, но в остальном это хорошая альтернатива, которая обойдется дешевле.

JetSkills — оценить компетенции и развитие сотрудника

Один из факторов, приводящих к профессиональному выгоранию — ощущение застоя. А этот сервис поможет регулярно оценивать компетенции сотрудников и направлять их на подходящие лекции и семинары.

Двигаясь по индивидуально настроенным траекториям, они будут чувствовать, что развиваются. Со временем работа будет становиться эффективнее, а значит, проще.

На платформу можно загружать собственные корпоративные учебные материалы, но на ней доступна и библиотека. На сегодняшний день сервис предоставляет доступ к 719 микрокурсам и 546 тестам по 37 разным направлениям. Платформа открытая и гибко настраиваемая; для крупных клиентов доступен методический консалтинг с HR-профессионалами и разработчиками сервиса.

«Стахановец» — вовремя выявить выгорающих сотрудников

Выгоревший сотрудник становится раздражительным, много прокрастинирует и медленно выполняет задачи, поскольку ему сложно сконцентрироваться на задачах. И такой человек может долгое время продолжать работать, не давая возможности отдохнуть себе и влияя на общий темп работы в коллективе.

Сервис оценивает вовлеченность сотрудников и помогает предупредить выгорание. Он анализирует показатели:

- рабочей активности,
- дисциплины,
- продуктивности.

И на основе поведенческих метрик может заметить отклонения и обратить на них внимание руководителя.

Принцип работы запатентованной методики, которая производит анализ, такой:

1. по математической модели система оценивает эффективность сотрудников в сравнении друг с другом,
2. определяет, как на продуктивность в компании влияет новостная повестка,
3. замеряет степень вовлеченности в рабочие процессы.

Сотрудники — один из самых ценных ресурсов любой современной организации. Переработки, стресс и выгорание приводят к падению их производительности, поэтому важно отслеживать психологическое состояние сотрудников и вовремя проявлять к ним заботу.

ПРОФИЛАКТИКА: КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.



Определите свои приоритеты, ответьте себе на несколько вопросов:

1. Важно ли, чтобы тебя все любили и уважали на работе? Можешь ли ты принять тот факт, что ты не червонец, чтобы нравиться всем? Хочешь ли ты заслужить одобрение руководства и доказать, что ты лучше других сотрудников?
2. Как часто ты берешь на себя чужую работу в нагрузку? Как часто делаешь всё, чтобы чувствовать себя "Героем труда"?
3. Умеешь ли ты говорить аргументированное "Нет" руководству, когда тебя просят тебя взять еще нагрузку, а ты уже перегружен своей работой?
4. Сколько часов уходит на полноценный сон? Заботаешься ли ты о себе, чтобы хорошо выспаться и набраться сил для завтрашнего рабочего дня?

5. Есть у тебя время побыть одному и просто ничего не делать хотя бы пару часов в неделю?

6. Есть ли у тебя любимое хобби и любимые виды активного и культурного отдыха? (рисование, велосипедные прогулки, театры, кино и др.)

7. Есть ли у тебя любимая книга и любимые цитаты, которые тебя вдохновляют на то, чтобы наслаждаться жизнью и маленькими радостями?

8. Умеешь ли ты входить в "режим экономии энергии" в напряженные энергозатратные рабочие дни?

9. Какое место в твоей иерархии ценностей занимает работа? (ценности такие: здоровье, семья, отдых, работа, самообразование, самосовершенствование, богатство, творчество, хобби и др.)

Поразмышляй о том, как ты можешь заботиться о себе, как быть всегда в форме? Как быть хорошим профессионалом, не вредя себе самому?

Способы и упражнения для профилактики эмоционального выгорания

Для профилактики эмоционального выгорания

- Позволяйте себе маленькие радости,
- Качественно и регулярно отдыхайте и расслабляйтесь,
- Давайте своему телу хорошую нагрузку,
- Любите себя больше, чем свою работу,
- Чередуйте работу и отдых на рабочем месте правильно.

1. Способы поиска и анализа ресурсов:

- «Список личных ресурсов». Составьте список своих ресурсов. Вспомните и о внешних, и о внутренних источниках: людях, которые

вас окружают, местах, где бы вы хотели побывать, вещах, которые хотели бы иметь, творчестве, любви, искусстве и т.д. Подумайте, как вы можете сделать эти ресурсы доступными для себя, и с чего начнете. Если есть возможность, поделитесь своими мыслями с близким вам человеком.

- «Поощрения». Составьте список того, что вы получаете позитивного от своей работы. Как вы профессионально выросли за эти годы, чему научились?

2. Способы управления дыханием (релаксирующие):

Упражнение «Дышим в ритме пульса». Предварительно нащупайте свой пульс на левом запястье или, если не получается, нащупайте на передней поверхности шеи пульсацию сонных артерий. Для этого большой и указательный пальцы образуют как бы «вилку», глубоко охватывая гортань («адамово яблоко») с обеих сторон, при этом слегка надавливая на шею подушечками концевых фаланг, до появления ощущения пульсации, мощного «биения» под пальцами. Выполняем процедуру расслабления и переходим на брюшное дыхание, вначале не контролируя его ритм. Затем начинаем дышать «на счет», используя в качестве метронома удары пульса. Начинаем с соотношения вдоха и выдоха 2:2 (два пульсовых удара – вдох, следующие два удара пульса – выдох). Дышим в этом режиме, непрерывно следя за пульсом и поддерживая заданное соотношение в течение 1-3 минут, до тех пор, пока установится стабильный, самоподдерживающийся, стационарный ритм дыхания, не требующий вашего постоянного вмешательства. Затем переходим к новому соотношению вдоха и выдоха, поддерживая его таким же образом: 2:3; 2:4; 2:5; 3:6; 3:7; 3:9... Задержитесь в этом спокойном и расслабляющем дыхательном режиме подольше... и возвращайтесь обратно, к исходному соотношению вдоха и выдоха, но уже с новым самочувствием и в новом настроении. Завершите упражнение активизирующим выдохом.

3. Способы управления тонусом мышц, движением (укрепляющие нервную систему):

- Утренняя зарядка
- Тренажерный зал
- Йога
- Пробежки

4. Способы словесной поддержки:

Самоодобрение: В случае даже незначительных успехов нужно похвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!» — Находите возможность хвалить себя почаще и от всей души!

Три счастливых момента!: С самого утра, когда вы еще лежите в постели, нужно сказать себе: "Сегодня меня ждет 3 счастливых момента! День будет прекрасным!" А вечером перед сном, подумайте о трех прекрасных моментах, а еще лучше запишите в дневник.

Я люблю свою работу!: Напишите на листок бумаги 7 самых больших радостей от вашей работы, красиво украсьте текст и повесьте на видное место. Далее напишите, какую пользу вы приносите на работе, какие добрые слова вы слышали про результат ваших усилий, с кем на работе вам комфортно и радостно общаться, кто поддерживает вас. И наконец, вспомните те дни, когда вы испытывали радость на рабочем месте, и попытайтесь ради развлечения воссоздать это состояние!

5. Способы визуализации, предложенные Кошелевым А.Н.:

Способ "Представляю свое будущее": мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут

перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!). Этапы визуализации: • решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться); • расслабьтесь; • в течение 5–10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий. Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте — сделайте несколько глубоких вдохов; упражняйтесь в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения.

Способ «Отрезать, отбросить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

6. Способы настройки на приятные моменты на рабочем месте:

Любимый уголок на рабочем месте. Создайте уютную обстановку на работе: пусть на столе стоит любимая фотография в красивой рамочке, а в столе лежит любимая шоколадка, которую вы скушаете в конце рабочего дня как поощрение. Пусть вокруг вас будет приятная для вас атмосфера, общайтесь с приятными для вас людьми. Позвольте себе в перерывах хорошо

расслабиться, глубоко дышать, наслаждаясь ароматами духов, цветов или фруктов.

Быстрый способ восстановления сил для женщин. Если на работе сложилась непростая ситуация, вы перенапряглись, то попробуйте простой способ быстрого восстановления: уединитесь в дамской комнате, умойте лицо, руки и представьте, что вся усталость и раздражение впитывает вода из-под крана, все тяжелые мысли и состояния утекают в канализацию. Помассируйте кожу голову, рук, продышитесь, и напоследок помойте руки душистым мылом, насладитесь вашим любимым ароматом. Представьте, как с ароматом вы впускаете в себя солнечный свет и тепло, и внутри вас есть уголок природы, где вы можете по-настоящему отдохнуть и набраться сил.

ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС

1. СБЕР Про. Эксперты офиса agile-трансформации [Электронный ресурс]. URL: <https://vc.ru/u/1215539-projecto/521834-kak-spravitsya-s-vygoraniem-sotrudnikov-strategii-i-rekomendacii> (Дата обращения: 09.10.2023).
2. Александр Канатов. Операционный директор компании «Стахановец» [Электронный ресурс]. URL: <https://rb.ru/opinion/6-burnout-app/> (Дата обращения: 09.10.2023).
3. Старкова Людмила Александровна. Эмоциональное выгорание: способы восстановления и профилактические меры. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/76081/> (Дата обращения: 10.10.2023).