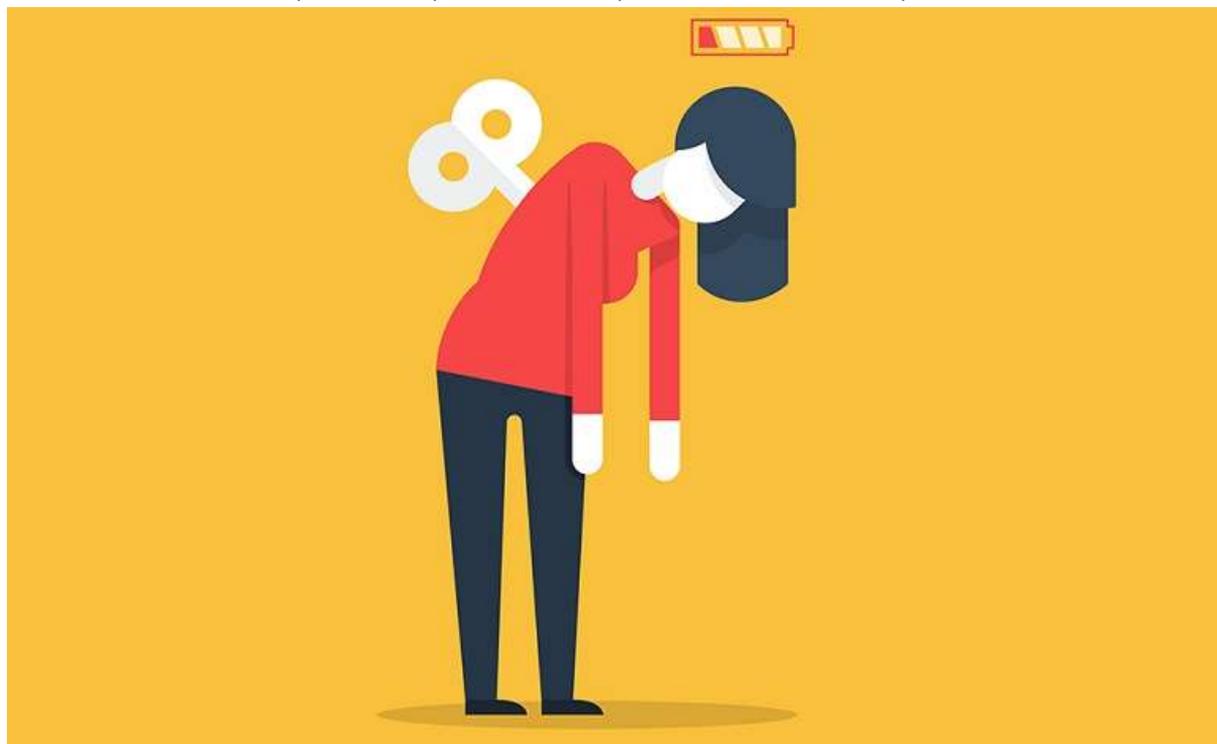


Выгорание на работе – как распознать и как бороться?



Сложность и срочность задач, давление начальства неминуемо сказываются на сотрудниках – [около 80%](#) людей испытывают стресс на работе. 50% сотрудников не могут справиться со стрессом, негатив нарастает и приводит к другой проблеме – профессиональному выгоранию. У него существует [три основных симптома](#):

Усталость - основной симптом выгорания. Проявляется и физически, и эмоционально – в результате человек не чувствует себя уверенно. Сотруднику сложно сосредоточиться, выполнить даже рутинные задания.

Цинизм – проявляется как форма «отстраненности» от работы. Сотруднику не интересны свои задания, общие проекты, мнение коллег. В общении проявляется черствость. Отсутствует какое-либо удовольствие или гордость за свою работу.

Неэффективность – развивается как чувство некомпетентности. Отсутствие достижений усиливает ощущение того, что навыки и бывшие возможности ускользают, сотрудник не уверен в результатах своей работы.

В разных ситуациях симптомы могут проявляться как вместе, так и по отдельности, но все они взаимосвязаны между собой: например, усталость – одна из причин неэффективности. Чтобы контролировать степень выгорания и избежать негативных последствий, можно воспользоваться такими советами:

Дайте приоритет самоконтролю

Важно регулярно «пополнять» свою физическую и эмоциональную энергию. Это здоровое питание и сон, спорт и упражнения, прогулки, путешествия, отдых, общение с друзьями и многое другое. Если есть какие-то «рецепты», которые приносят наибольший эффект именно этому человеку (например, медитация), их можно использовать и в качестве «скорой помощи» при сильном стрессе.

Правильно оцените ситуацию

Отдых и отвлечение добавляют сил, но, вернувшись к работе, сотрудник столкнется все с теми же условиями: большая нагрузка, конфликты, недостатками. Поэтому нужно понять, какие аспекты работы вызывают самые большие проблемы и смягчить их – самому или вместе с коллегами. Если это скрытый конфликт с кем-то из сотрудников, то его решение снизит уровень пассивной агрессии.

Ограничьте влияние факторов стресса

Нужно перестроить свою работу, ограничив основные раздражители (например, переработки). Часто это означает смену подходов работы с руководством и клиентами – что может привести к их противодействию. В этом случае нужно заострить их внимание, что цель изменений – защита здоровья и увеличение производительности в перспективе.

Развивайте положительные связи с коллегами

Если выгорание сотрудника связано с ситуацией на работе, то скорее всего так же «выгорают» и коллеги. Общаясь, предлагая взаимную поддержку сотрудники вместе могут найти причины проблем и достичь компромисса. Коллектив станет ощущать себя командой с общими правилами, что позволит снизить уровень стресса, сделать работу коллег прогнозируемой и контролируемой. Пример таких правил [приводит консультант А. Виттман](#):

- быть вовремя: время каждого ограничено и чрезвычайно ценно
- проявить уважение к каждому и дать ему преимущество сомнения
- приложить все усилия для выполнения каждой задачи: персональной и общей
- не сплетничать о коллегах и положить этому конец, если я столкнусь с этим
- честно и достойно решать возникающие споры и конфликты

Профессиональное выгорание – серьезная проблема. Но если вовремя увидеть симптомы и принять нужные меры, каждый может сделать свою жизнь более радостной, счастливой, а профессиональное развитие – более устойчивым.

 <https://skypetime.ru/>

 https://vk.com/skypetime_ru

 info@skypetime.ru

 +7 929 629 66 10

 8-804-333-4357