
Выгорание Эмоции Стресс

Ведущая: Инна Кылымник



Обо мне



Инна Кылымник

Психолог, гештальт-терапевт, супервизор, соавтор "Книги о семейных ценностях", ведущая тренингов, обучающих групп, лекций и вебинаров для КУПНО, ПАО Сбербанк, АК Барс банк по темам профилактики эмоционального выгорания и повышению стрессоустойчивости. Опыт работы в банковской сфере 18 лет в т.ч. 10 на позиции руководителя.

Тел. +7 (987) 552-20-02



Правила

- ☐ Телефоны выключены
- ☐ Говорим по одному
- ☐ Активное участие
- ☐ Паркуем вопросы





Давайте знакомиться

Что Вам важно в данной теме?

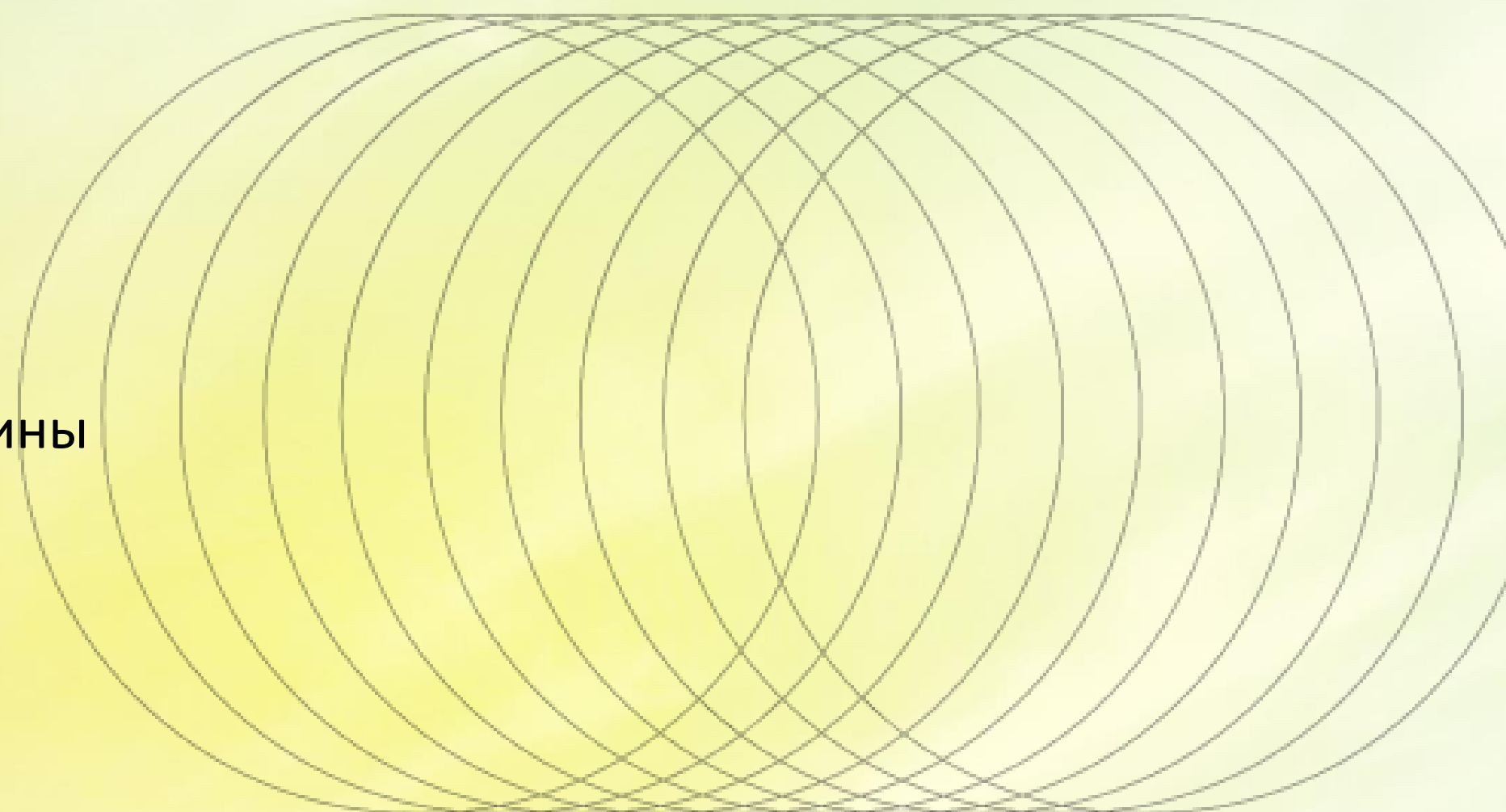
Ваши ожидания от встречи ?





План встречи

- 01 Природа эмоций
- 02 Эмоции и стресс
- 03 Выгорание и стресс: самодиагностика, причины
- 04 Как «потушить» себя и других
- 05 Шпаргалка «5 шагов от выгорания»





1. Природа эмоций

Эмоции – это сигнальная система

Эмоции (от лат. emovere – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни.

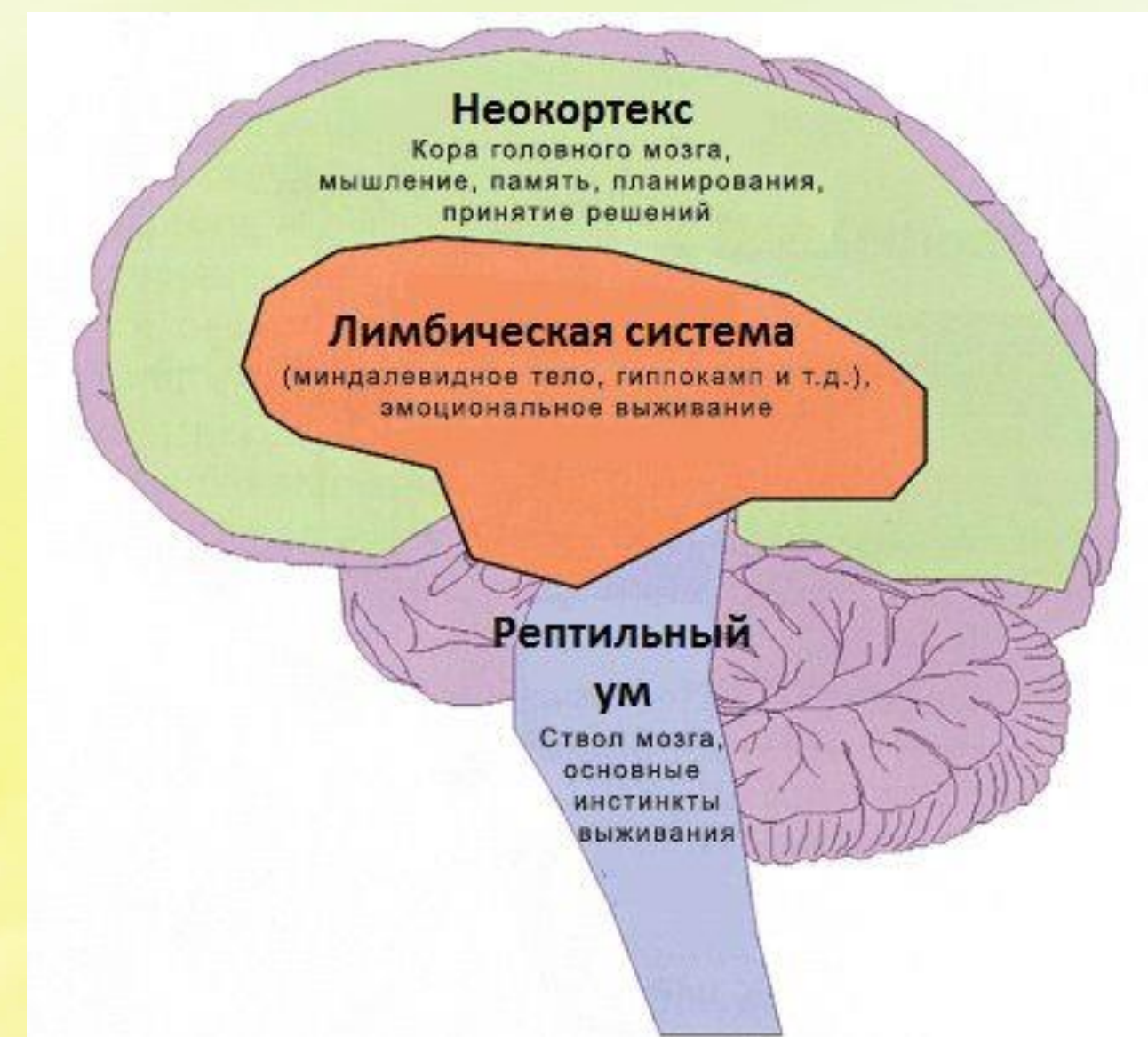


Эмоции – мост от инстинктов к «человеку разумному»



Неокортекс и рептильный ум могут
ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ друг с другом
ТОЛЬКО через находящуюся между ними
лимбическую систему –
ЧЕРЕЗ ЭМОЦИИ.

Позитивные – кратковременны
Негативные – хронические*
Зависят от разницы между ожиданиями и
реальностью



Трехэтажный мозг



2. Эмоции и стресс

Эмоции и стресс

ЭМОЦИИ - субъективно переживаемое отношение человека к различным раздражителям, фактам, событиям.

СТРЕСС - это ответная реакция организма на внешние раздражители.

Переживание эмоций высокой интенсивности или длительности, таких как страх, ужас, горе и даже радость, могут привести к стрессу.

№	Жизненные события	Бал- лы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12	Беременность (партнерши)	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38



О стрессе можно говорить, когда:

- человек воспринимает ситуацию как экстремальную;
- ситуация воспринимается как требования, превышающие способности и возможности личности;
- человек ощущает существенную разницу между затратами на выполнение требований и удовлетворением от результатов.

*«Стресс — это не то, **ЧТО** с вами случилось, а то, **КАК** вы это воспринимаете» Г.Селье*





Стресс — это ваша реакция на событие



Три встроенных системы реагирования:

- реакция ящерицы ("замри")
- реакция млекопитающего ("бей или беги")
- реакция человека разумного ("дружи и помогай")





Знаете признаки стресса?

Сталкивались сами?

Как проявляется у Вас?



Признаки стресса

- ◆ **Когнитивные симптомы:**

- Неспособность сосредоточиться и сконцентрировать внимание;
- Тревога или скачка мыслей;
- Постоянное беспокойство;
- Кошмарные сны;
- Забывчивость, неорганизованность

- ◆ **Эмоциональные симптомы:**

- Отсутствие счастья;
- Ощущение перегрузки, потери контроля над своей жизнью;
- Частые слезы, удручение, апатия;
- Раздражительность, вспыльчивость, неспособность расслабиться



- ◆ **Физические (соматические) симптомы:**

- Нервозность, слабость, утомляемость, спазмы;
- Набор или потеря веса при отсутствии изменений в питании, изжога;
- Звон, жужжание, щелчки в ушах;
- Сжатие челюстей, скрежет зубов;
- Головные боли, бессонница;
- Панические атаки;
- Затруднение дыхания

- ◆ **Поведенческие симптомы:**

- Социальная изоляция, агрессивность, враждебность, подозрительность;
- Нервное поведение, потеря потребности следить за своей внешностью, пренебрежительное отношение к обязательствам, безответственное поведение;
- Употребление алкоголя, сигарет, наркотиков для того, чтобы расслабиться



Знаете причины своего
стресса?





Заведите себе правило



Если к концу дня чувствуете усталость –
истощение – **заведите дневник чувств** .

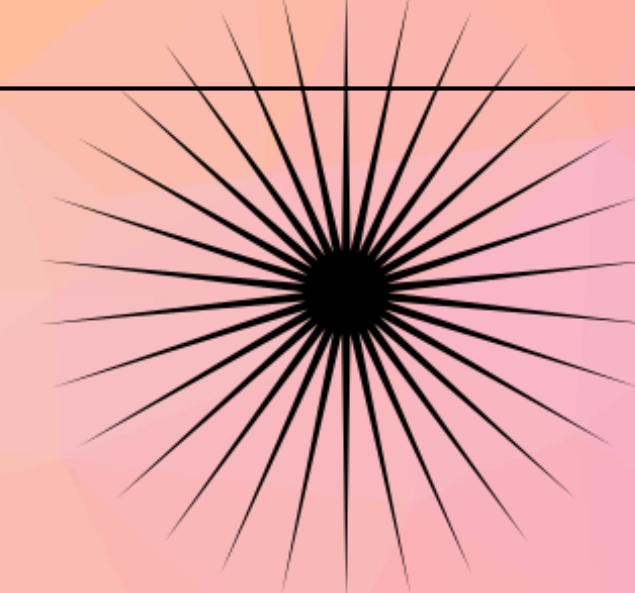
Запишите, что происходило за день.

Важен весь фон: дом, работа

**Ведите его в течение месяца, чтобы увидеть
общий эмоциональный фон и основные триггеры**



Дневник чувств



Колонки.

Дата и время.

Событие. Например, руководитель недоволен, раскритиковал Вашу работу.

Чувство. Страх, растерянность, раздражение, вина, стыд.

Мысли/установки, по которой возникло чувство. Страх – могут уволить, растерянность – не знаю, как исправить, раздражение- договаривались об одном, а сейчас опять не так, вина – я плохо постаралась, стыд – как же я так могла, на меня это не похоже.

Действия, которые вы можете предпринять. Страх – «посмотреть ему в глаза», растерянность – уточнить задачу у руководителя, посоветоваться с кем-то ещё, скорректировать ожидания от руководителя и себя, если чувствуете себя младше текущего возраста - вспомнить какую ситуацию из детства эта ситуация напоминает.

Насколько сильным было чувство по шкале от 1 до 10.

Дополнительные колонки.

Телесные ощущения, которые испытали вместе с чувством. Для того, чтобы научиться распознавать, какие эмоции стоят за вашими телесными реакциями, можно сделать следующее.

В те моменты, когда вы точно знаете, что за эмоция переживается, запишите в дневник физические ощущения, которые ее сопровождают.

В будущем, почувствовав что-то похожее, вы сможете сопоставить свою телесную реакцию и распознать чувство, которое за ней скрывается.

Сколько часов вы спали в этот день.

Что вы ели.

Какие лекарства принимали.

Какие ещё события были в окружении.



Чувства

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ЗАВИСТЬ	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	ПРИНЯТИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ВЕРА	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ		ИЗУМЛЕНИЕ	ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ЕДИНСТВО
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	
СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.				



3. Выгорание и стресс

Всё начинается с любви



Выгорание развивается на фоне хронического стресса, который приводит к истощению!

Выгорание начинается в тот момент, когда Ваши потребности расходятся с потребностями организации и при этом Вы не можете сделать выбор в пользу себя.





Заведите себе правило

Что бы ни происходило – Вы – самое важное, что у Вас есть и Ваше состояние превышает всего!

От него зависит как будут чувствовать себя Ваши подопечные.



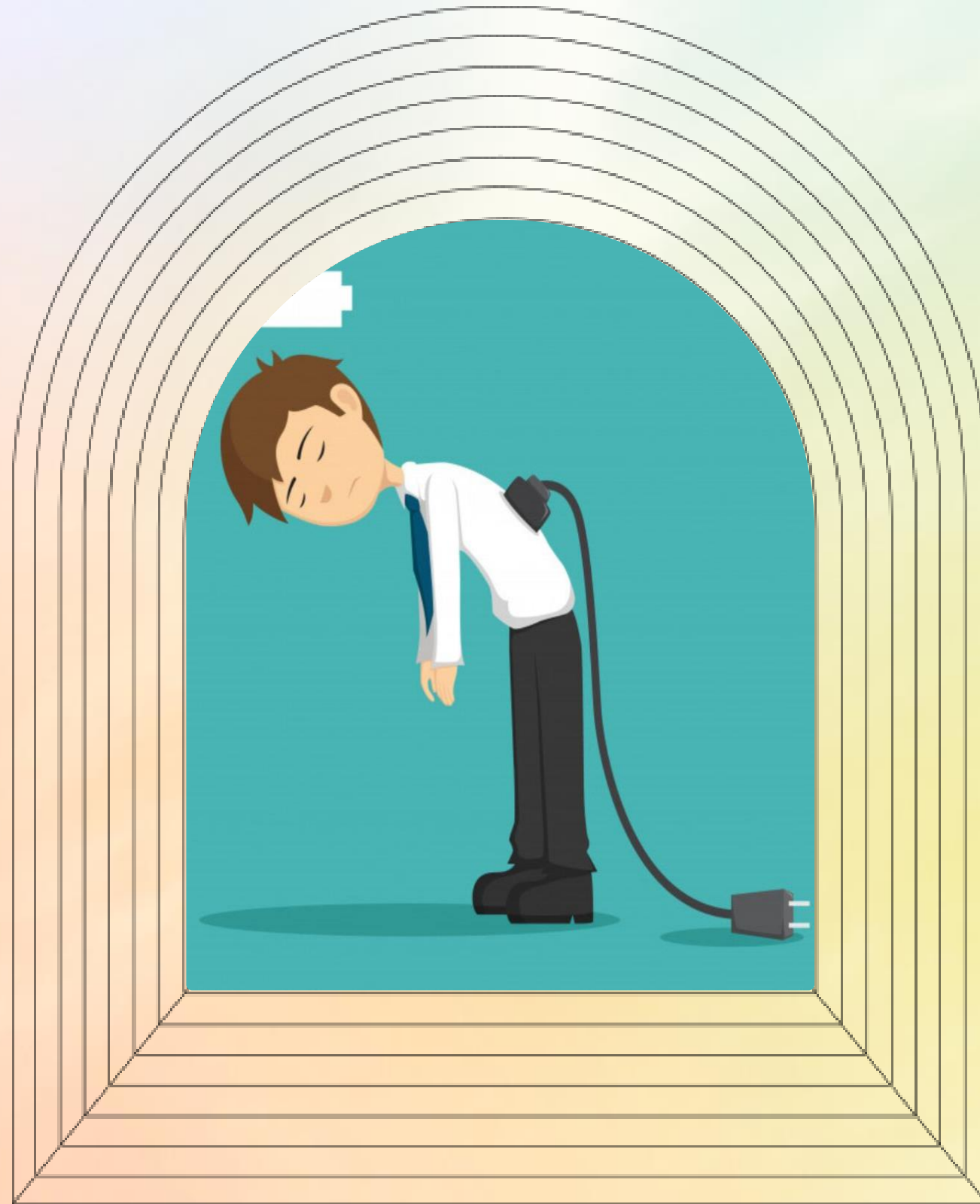


Что Вы знаете о выгорании?

Сталкивались сами?

Знаете признаки?





5 стадии

1 СТАДИЯ

Апатия, скука на работе, раздражение на коллег, клиентов (может быть скрытым), частые заболевания (ОРВИ, ЖКТ) у себя или детей до 12 лет

2 СТАДИЯ

Раздражение растёт - реакция не адекватна ситуации, эмпатия падает, равнодушие, избегание общения с людьми, избегание ответственности, обесценивание себя и своей деятельности

3 СТАДИЯ

"Потухший взгляд", "Что воля, что неволя-все равно", полное отсутствие эмпатии, хронические заболевания(заболевания 1ой стадии переходят в хронические), крайний вариант - инсульты, инфаркты, нервный срыв»

УЗНАЛИ ГДЕ-ТО СЕБЯ?

Эмоциональное выгорание.

Что важно знать



Синдром эмоционального выгорания — профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

«Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия»

В.В. Бойко

Заведите себе правило ✨

Раз в полгода проходить тест Маслач или Бойко на выгорание.

Ввести правило в коллективе: обращать внимание на состояние коллег и давать им обратную связь. Принимать обратную связь от коллег о своем состоянии.

<https://psytests.org/psystate/maslach-run.html>

<https://psytests.org/boyko/burnout-run.html>



Три важных аспекта выгорания

Во-первых, что это синдром и все симптомы одновременно не проявляются. Наличие трех и более- это признак наличия синдрома.

Как понять усталость или выгорание?

Во-вторых, симптомы сами не пройдут, нужно действовать.

В-третьих, не факт, что изменив работу, вы перестанете выгорать. Ввиду того, что часто корневыми причинами выгорания являются наши психологические особенности, наивно ожидать, что не избавившись от них мы начнем жить более счастливо.





Люди «выгорают»

Как Вы думаете, почему?

Поделитесь предположениями



Причины выгорания

Внешние причины: экономическая и политическая ситуация в стране, COVID, преобразования на работе и т.п.

Внутренние причины: врожденные характеристики (ЦНС, жизнестойкость) и приобретенные (воспитание, установки, травмы)





Причины внутри человека — не осознаются

- 
1. **Желание быть признанным (отцом)** решается, например, через достижение высоких профессиональных достижений;
 2. **Желание ощутить (материнское)** тепло решается через помощь другим людям, чтобы услышать слова одобрения и симпатии;
 3. **Нереализованные желания, обусловленные внешними факторами** (отношения между братьями и сестрами), решаются социальным статусом, ориентацией на успех и конкуренцию.

Неумение планировать время и придерживаться дедлайнов, заниженная самооценка, проблемы с коммуникацией, а также такие полезные для работодателя качества, как трудоголизм, перфекционизм и гиперответственность .



Заведите себе правило

Не требуйте от себя больше, чем можете!
Учитывайте свои возможности и ограничения*.

Осознавайте потребности!

*Пройдите тест на темперамент.





Причины внутри организации

1. **Загруженность и рабочий прессинг, трансформации структуры и сокращения** – страхи и тревога.
2. **Высокая формализация правил и процедур**, которая ограничивает творческую составляющую сотрудников – злость, разочарование, бессилие.
3. **Большая численность компании** - винтик, который могут заменить в любой момент – неуверенность в завтрашнем дне, тревога, страх.
4. **Постоянно ускоряющийся темп** – тревога, страх, разочарование в себе.
5. **Конкурсы внутри компании за звание лучшего** – зависть, злость, обида, страх, разочарование.
6. **Громоздкая организационная структура** - бессилие и безысходность.
7. **Управление в «два ключа»** - растерянность, страх, разочарование.





Заведите себе правило

«Делай что должен и свершится, чему суждено»

Марк Аврелий

Будьте в «круге влияния», а не в «кругу забот».





Развивайте эмпатию и учитесь строить здоровые отношения

- ✓ Способность видеть другого, как другого, «встать в его тапки»!
- ✓ Умение проводить различие между реакцией другого человека(его намерением) и своей реакцией боли и гнева в ответ.





4. Как «потушить» себя и других



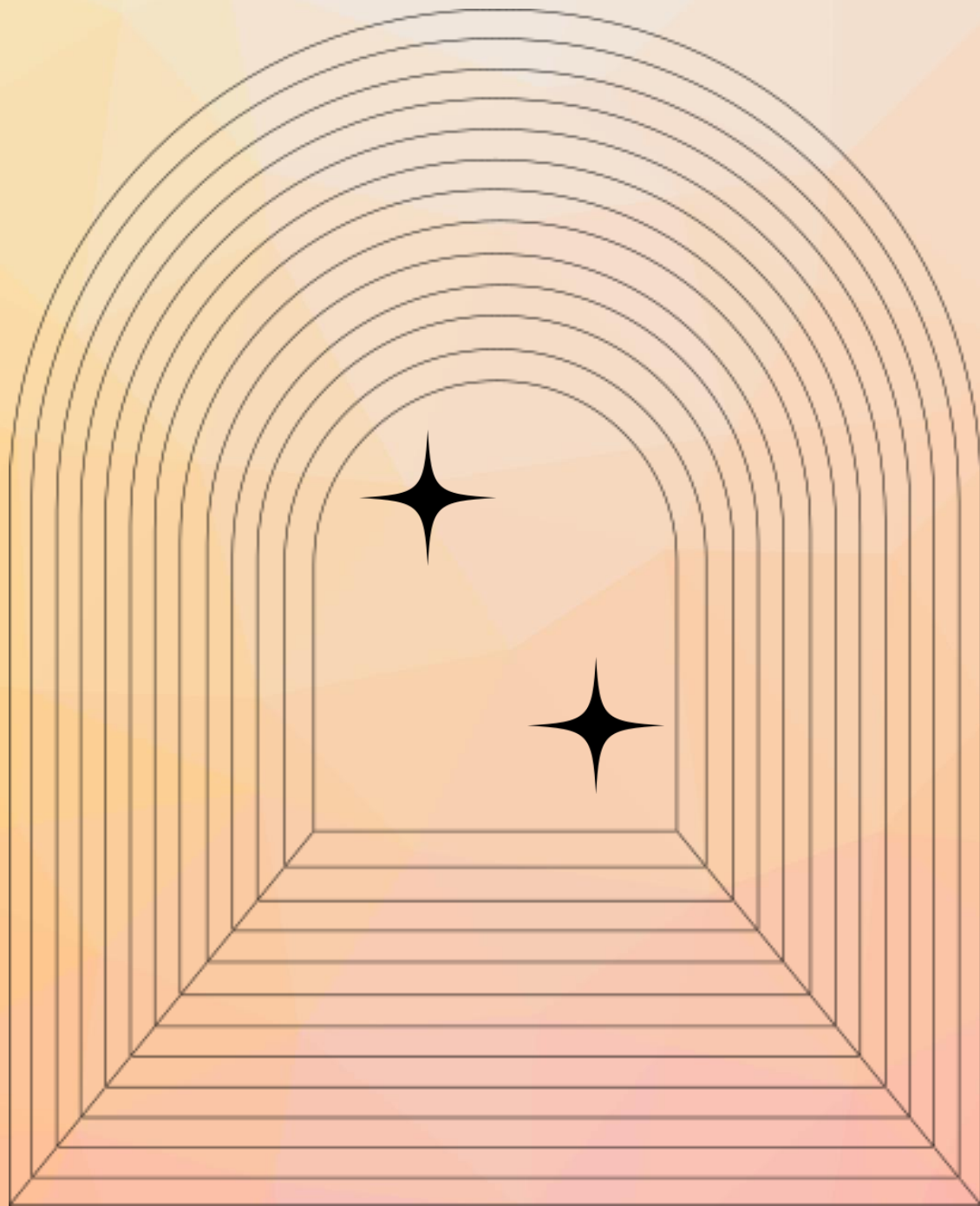
Закон природы

Законы природы не описывают, а предписывают дальнейшие действия.

Законы природы важно не только знать, но и соблюдать.



Как «тушить»?



Физиология - "красная таблетка"

Техники снижения и профилактики стресса -
задействуем тело



Психология - "синяя таблетка"

Управление эмоциями/потребностями (осознанность)

Смыслы - "Зачем?"

Ресурсы и Опоры

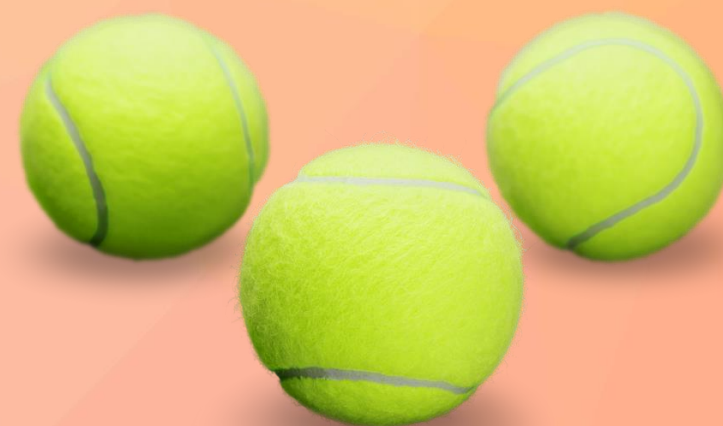




Практика

Оцените свой уровень энергии сейчас по шкале от 0 до 10, запишите.

А теперь инструкция к упражнению.

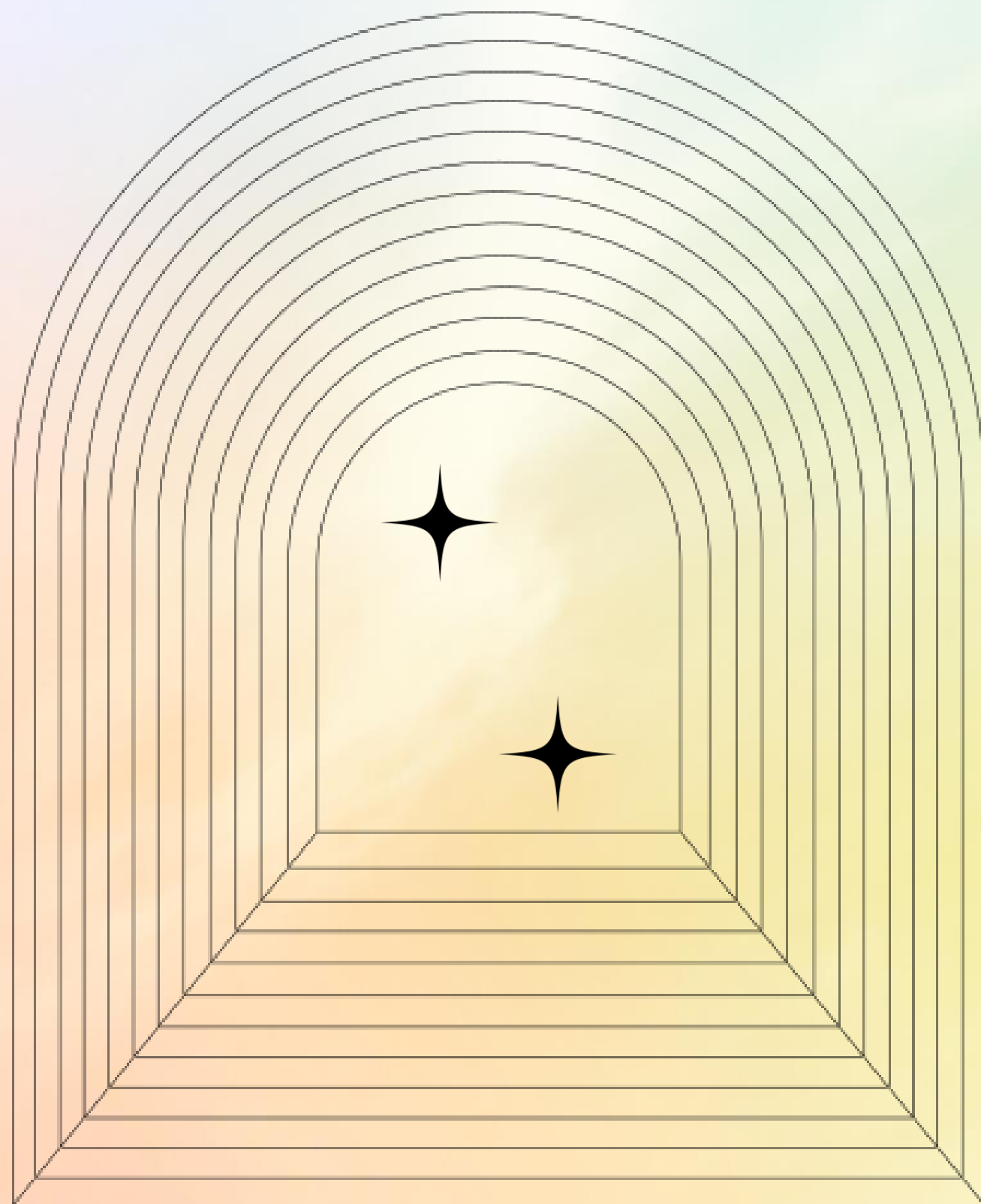




Практика

Оцените свой уровень энергии по шкале от 0 до 10 ПОСЛЕ
упражнения. Что изменилось?





Как тушить? ∞ фокуса внимания

Правило "Наполняй и Сохраняй"

- Физическое здоровье
- Психоэмоциональное состояние





Красные таблетки



- "Ухо - нос"
- Дыхание 4/8, 4/7/8, "Руки в боки"
- Сброс адреналина: приседания, помять/порвать бумагу, покричать, попинать/поколотить
- Мышечное расслабление
- Смена температуры тела





Заведите себе правило

Планируйте отдых раньше, чем устанете.

Первое, что необходимо включать в календарь –
регулярное восполнение ресурсов!



Как всегда быть в ресурсе?

ПО-ЧУ-ДИМ!

Поза, Чувства, Дыхание и Мимика

Быть осознанным!



Правила сохранения энергии



- Принцип постепенности. Райан Фан - "Держи темп"
- Гигиена сна
- Информационный детокс
- Планирование дня
- Понимание ресурсов организма
- Отдыхайте раньше, чем устанете – 50 пунктов
- Ментальная готовность к переменам





Заведите себе правило

- ✓ Играйте!
 - Сами с собой
 - С детьми
 - С коллегамиМячи, бумага, подушки...
- ✓ Чудите
- ✓ Делайте минутную медитацию



Как справиться?

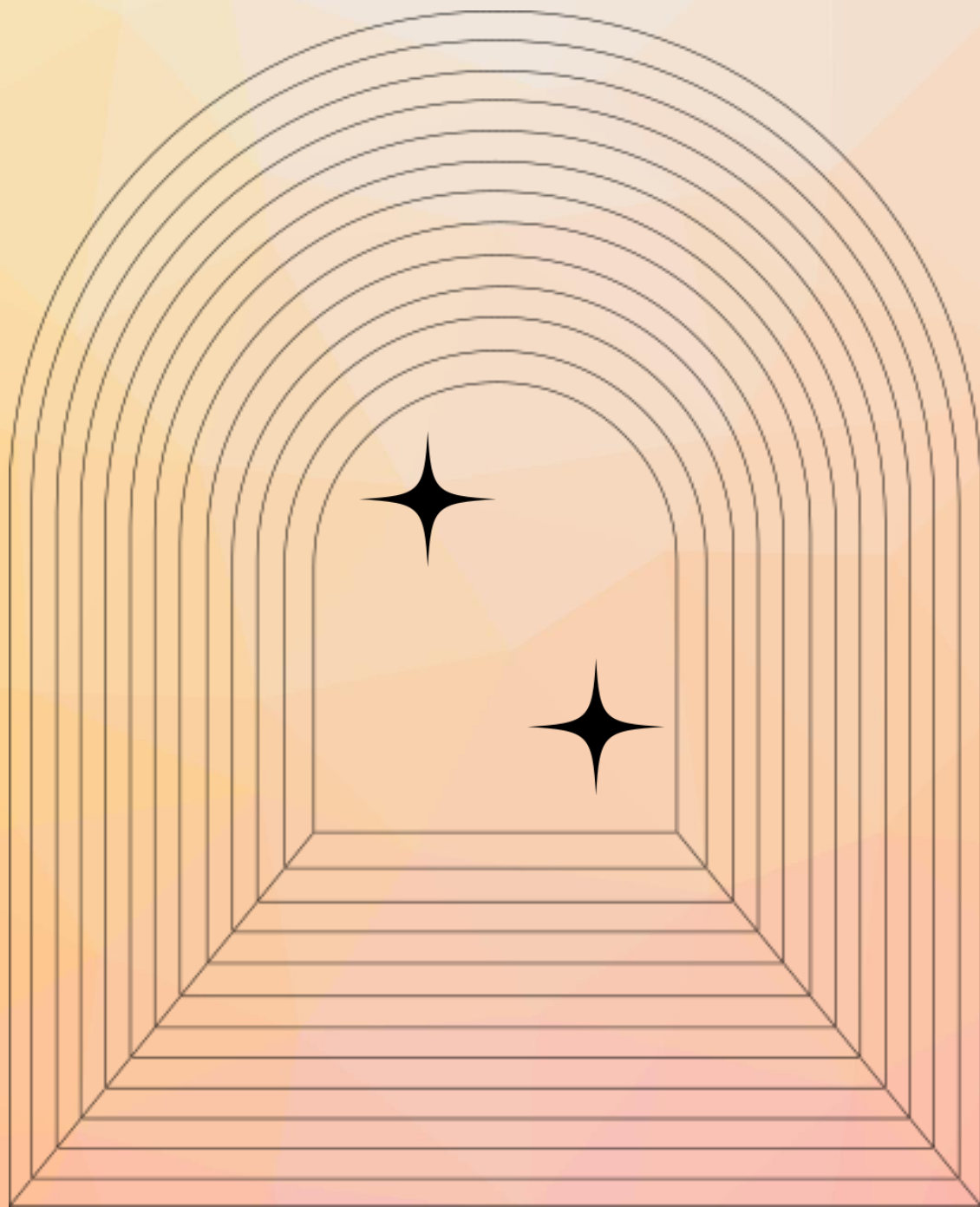
Психология - "синяя таблетка"

Смыслы - ответ на вопрос: "Зачем?"

Ресурсы

Опоры

Потребности



СМЫСЛЫ - МОТИВАЦИЯ

Выпишите потоково все ответы на вопрос:
«Зачем Вы ходите на работу?»

*«Если ты знаешь **ЗАЧЕМ**, то выдержишь почти любое **КАК**»*

Ф.Ницше



Заведите себе правило

Чувствуете, что падает мотивация, начинается апатия – сделайте упражнение про смыслы.



ОПОРЫ



РЕСУРСЫ

от слова «**опираться**», то есть – **обрести устойчивость**.

Когда теряешь баланс, нужно за что-то ухватиться, чтобы устоять на ногах, оттолкнуться и двигаться дальше.

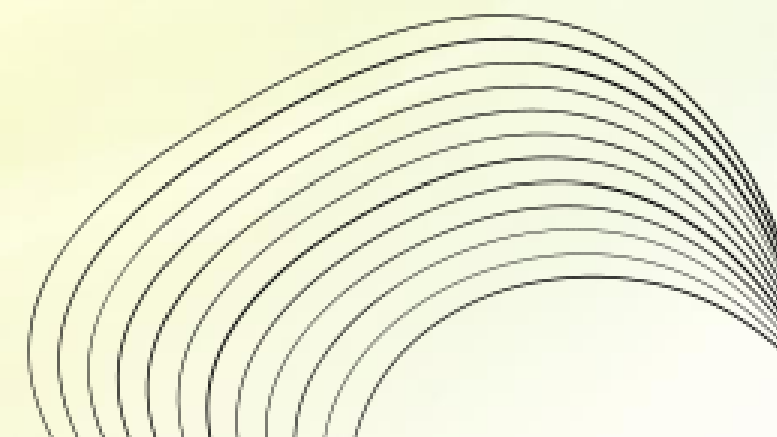
Опорой могут быть люди вокруг нас, но самое основное – это, конечно, наше тело, наш опыт и наше отношение к себе.

Чем увереннее я себя чувствую, тем прочнее стою на своих ногах.

это всё, что дает энергию для движения вперед и для возвращения в состояние устойчивости.

Ресурсы могут быть внутренними, внешними, но по сути это всё, что приносит нам удовольствие, радость, ощущение тепла и наполненности внутри: **воспоминания, ощущения, люди, хобби и т.п.**

То, что в буквальном смысле «заряжает»!





Заведите себе правило

- ✓ Список ресурсов – не менее 50
- ✓ Список опор

Упражнение в парах



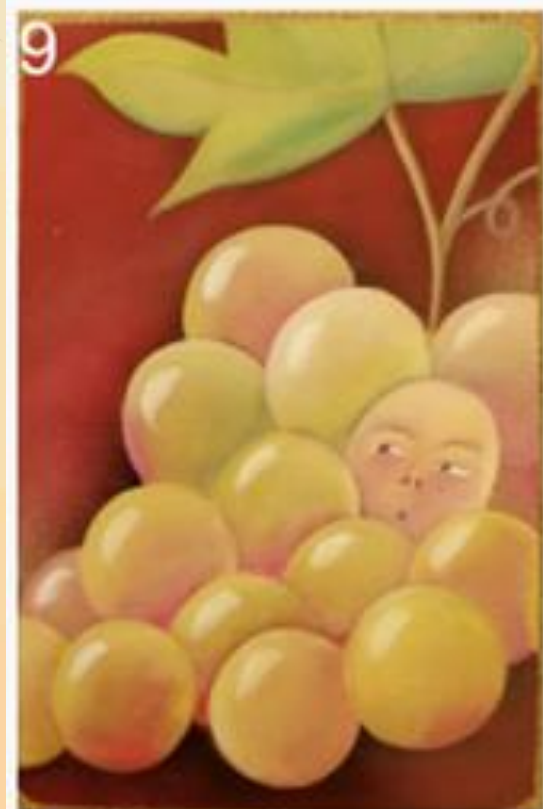


Состояние после упражнения

Как себя чувствуете? Что важно было для Вас?

Синяя таблетка — ресурсы

Упражнение в парах



Выберите понравившуюся карту.

Опишите её:
- о чём для Вас карта;
- кто на ней главный персонаж, какой он/она (мин 5 прилагательных, но чем больше их будет, тем лучше);
- какие чувства вызывает карта.

3. Обсудите с коллегой - по 7 минут в каждую сторону



Состояние после упражнения

Как себя чувствуете? Что важно было для Вас?

Что Вы видите?



СТОП!



Закон : где фокус внимания, там и наша энергия.

*«Мысль о том, что величайшие достижения... сами по себе принесут удовлетворение или счастье – заблуждение. Ни человек, ни место, ни вещь не могут дать счастья. Они могут дать лишь повод для счастья и ощущения удовлетворённости.
Но Радость Жизни возникает внутри человека»*

Женевьева Беренд (1881-1960)





Заведите себе правило

Фокусируйтесь на хорошем!

Ежедневно выполняйте технику
"Я молодец"





5. Шпаргалка

5 шагов от выгорания

- 01 Баланс напряжения/расслабления
- 02 Осознанность: управление эмоциями, постепенность, благодарность
- 03 Переключение внимания: хобби, увлечения, общение
- 04 Здоровый образ жизни: сон, спорт, еда
- 05 Свобода выбора-ответственность за свою жизнь



Работа - это не вся жизнь





Мы умираем один раз, а живем каждый день!

Каждый день - это ЦЕЛЫЙ мир!

И только от вас зависит чем он будет наполнен.





Вопросы?

Спасибо за
внимание!



Мои контакты



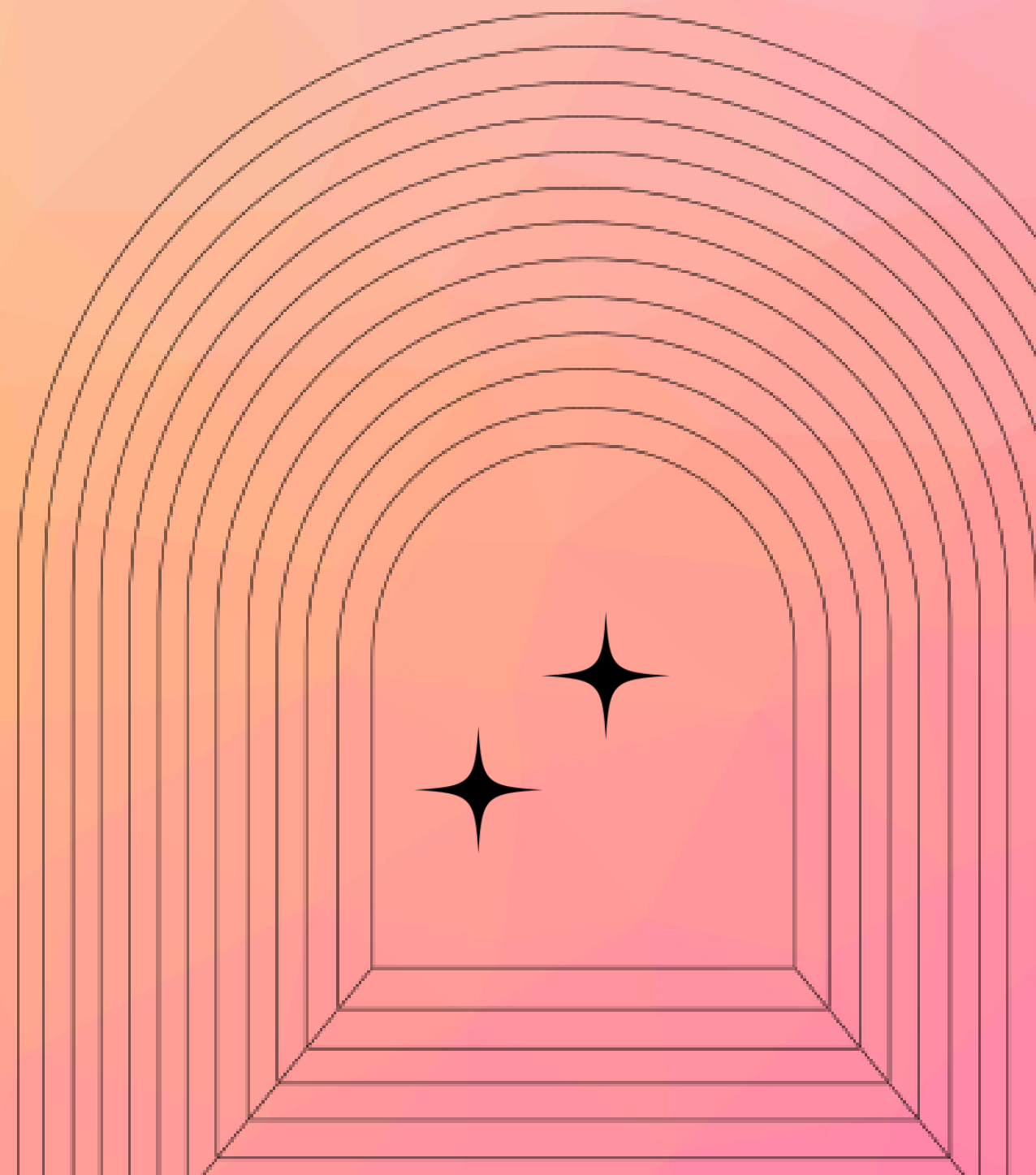
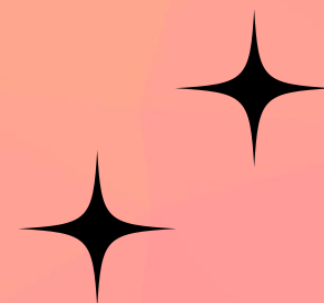
8-987-552-20-02, Инна



KylymnikInna.ru



<https://t.me/KylymnikInnaNN>



Рекомендации для руководителя

- 01** Самому быть в ресурсе!
- 02** Предсказуемость
- 03** Баланс напряжения/расслабления
- 04** Управление эмоциями
- 05** Индивидуальный подход: мотивация, поддержка, сильные стороны
- 06** Работа - это не вся жизнь

