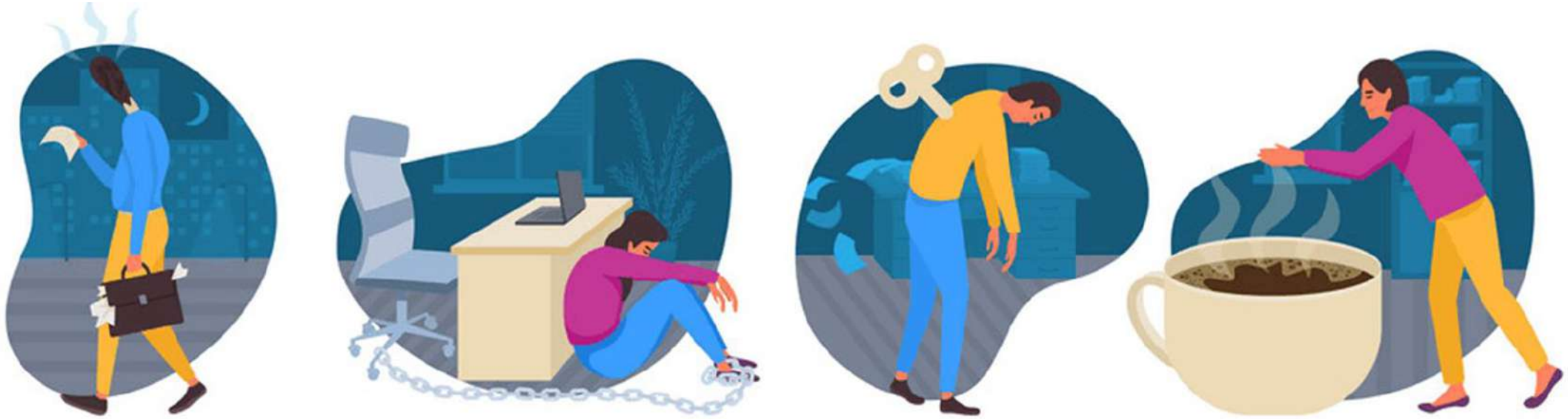
мой бизнес
Свердловская область

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ФОНД ПОДДЕРЖКИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Наталья Дроздова

Предприниматель на пределе
Как понять, что пора восстановиться



Когда бьются розовые очки:

Свое дело перестало приносить удовольствие

1. Есть чему гореть
2. Было очарование
3. Вы отдали, но не получили



Причины эмоционального выгорания

Баланс Брать - Давать

Субъективное ощущение несоответствие затраченных усилий и вознаграждения

3 вида обмена: Информация, Эмоции, Деньги

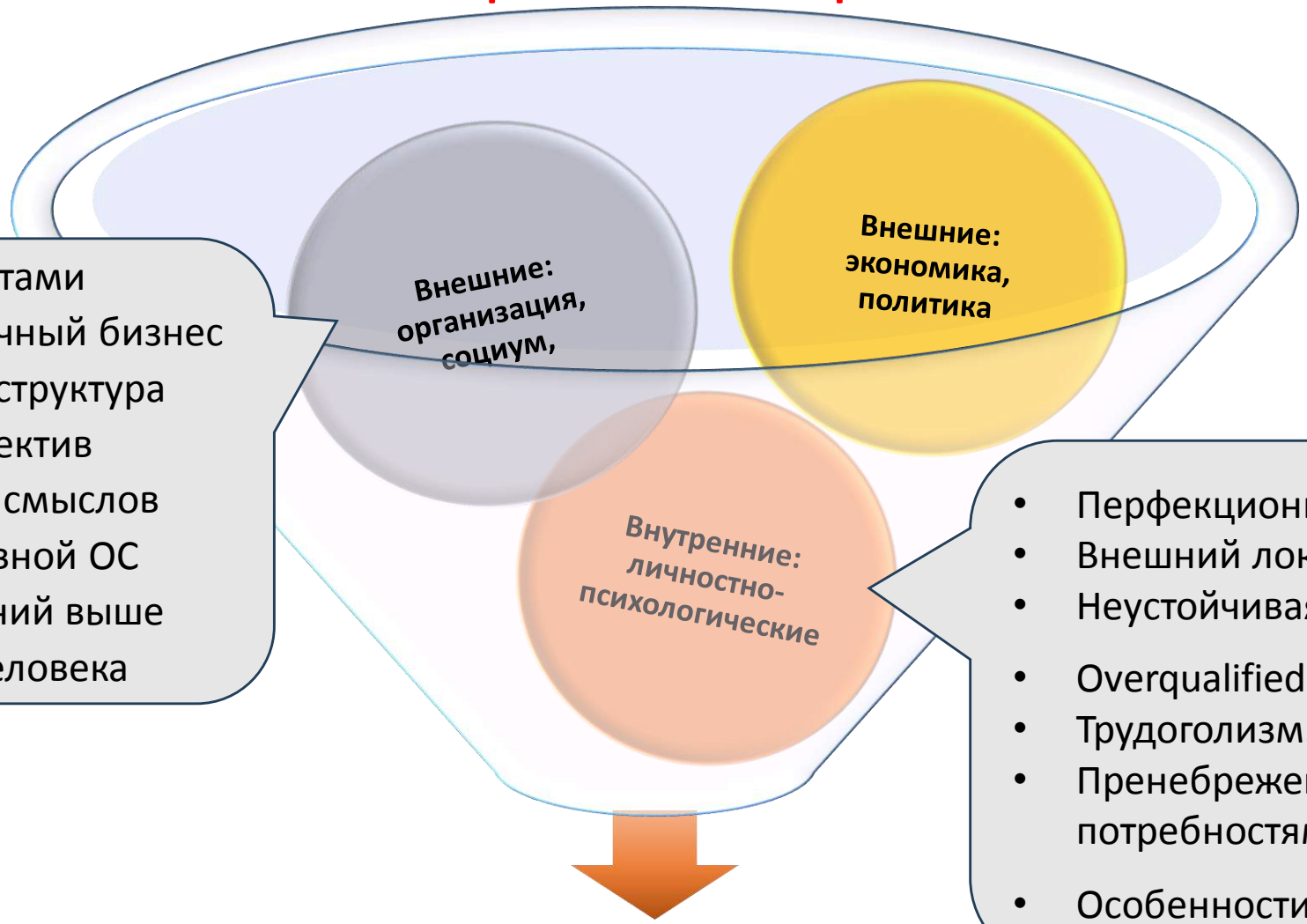
Баланс Работа- Жизнь
(Активность – Отдых)

Игнорирование физиологических потребностей

Баланс Процесс - Результат



Факторы выгорания



1. Общение с клиентами
2. Высокотехнологичный бизнес
3. Не понятная орг. структура
4. Отсутствие перспектив
5. Дефицит целей и смыслов
6. Мало конструктивной ОС
7. Уровень требований выше возможностей человека

- Перфекционизм. Тревожность.
- Внешний локус контроля
- Неустойчивая самооценка
- Overqualified
- Трудоголизм. Многозадачность
- Пренебрежение личными потребностями
- Особенности нейрофизиологии

Выгорание

Определение СЭВ из МКБ -11

Это синдром в результате хронического стресса **на рабочем месте.**

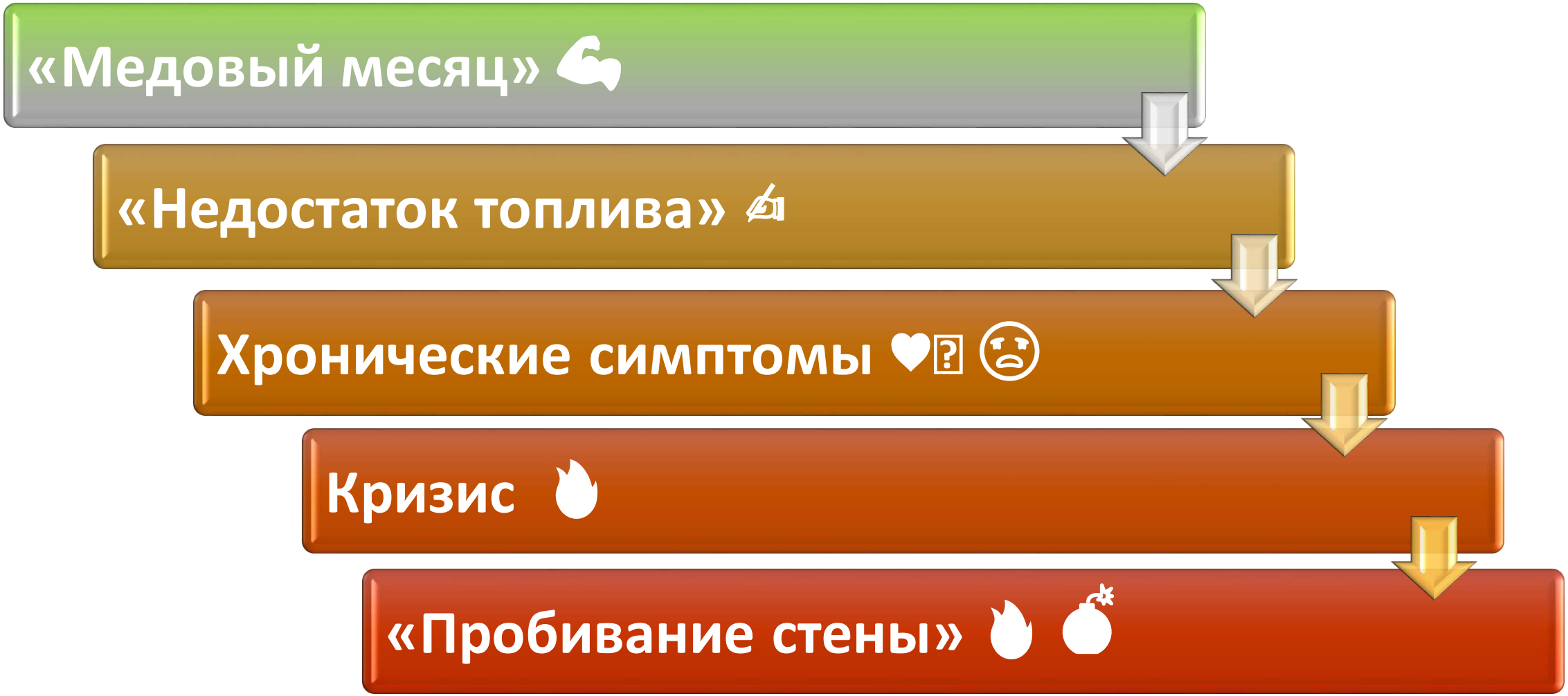
Эмоциональное выгорание касается непосредственно **профессионального контекста** и не проявляется в других сферах жизни

Характеризуется:

- Ощущением мотивационного или физического **истощения**
- **Нарастание** психическое **дистанцирование** от рабочих обязанностей. Иногда раздражительность.
- **Усиление негативизма или цинизма** к рабочему контексту
- **Снижение работоспособности и продуктивности**

Стадии развития СЭВ

модель Джерольда Гринберга





Что делать?



Направления профилактики СЭВ

1. Брать ответственность за свою жизнь. Вместо *«Я должен вести бизнес»* сделать *«Я хочу заниматься этим делом»*
2. Формировать устойчивую самооценку.
3. Развивать осознанности и реалистичность восприятия себя и бизнеса: Смыслы. Ценности. Цели. Финансовый учет.
4. Поддерживать балансы: «Давать /Брать». Планировать жизнь.
5. Развивать вариативность и адаптивности.
6. *Учиться новому – развивать продукт, отношения с клиентом, изучать смежные территории. Новые проект – как «медовый месяц»*

Профилактика выгорания: Уровни обучения



(с) Профессия имеет квалификацию, ответственность и границы возможностей.



Трекер эмоционального выгорания

Критерии ЭВ			
Эмоциональная устойчивость	9	6	7
Внимательность	8	9	8
Энергичность и работоспособ	6	8	9
Физическая активность	7	7	7
Физическое здоровье	8	9	7
Сумма	71	69	73



ТГ Психолог Наталья Дроздова

Инструкция:

1. Скачать бланк
2. Определите периодичность оценки
3. Оцените 10 критериев по шкале:
   0 – совсем не выражен.
   10 бл – MAX. выражен по вашему личному опыту.
4. *Наблюдайте за своим состоянием не менее 3 недель*

*Чем **ниже** суммарный балл и длиннее период проявлений, тем **выше вероятность** эмоционального выгорания.*

Обратитесь к специалисту!

НАТАЛЬЯ ДРОЗДОВА
@drozdnpsy

Яндекс Дзен

YouTube



ТГ Психолог Наталья Дроздова


obrigado
Dank U
Merci
mahalo
Köszi
спасибо
Grazie
Thank you
mauruuru
Takk
Gracias
Dziękuję
Děkuju
danke
Kiitos