

szkolimy
bezpłatnie

the calm

Human well-being



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

Wypalenie zawodowe w kontekście nowej klasyfikacji chorób i problemów zdrowotnych ICD-11
– wyzwania, zagrożenia oraz profilaktyka organizacyjna i indywidualna

Agnieszka Warchał

Wypalenie zawodowe jako jednostka medyczna wg WHO

- 28 maj 2019 r. komunikat Światowej Organizacji Zdrowia
- Wpis do ICD-11 (Zostało ono opisane w części „Czynniki wpływające na stan zdrowia lub kontakt ze służbą zdrowia” (tytuł oryginalny: *Factors influencing health status or contact with health services*).
- Wypalenie zawodowe jako **syndrom** wynikający z przewlekłego stresu w miejscu pracy
- Objawy: uczucia wyczerpania lub wyczerpania energii, zwiększonego dystansu psychicznego od pracy lub poczucia negatywizmu lub cynizmu związanego z wykonywaną pracą oraz zmniejszoną skutecznością zawodową.

Wypalenie zawodowe wg WHO

Wypalenie zawodowe to syndrom przewlekłego stresu w miejscu pracy.

WYCZERPANIE + DYSTANSOWANIE SIĘ + ZMNIEJSZONA SKUTECZNOŚĆ ZAWODOWA

obserwowane częstymi absencjami, spadkiem motywacji, zaangażowania, konfliktowością w pracy



Wątpliwości

Czy wypalenie zawodowe to choroba?

Co jest przyczyną? Jaki ma związek z pracą?

Jak rozpoznać wypalenie?

Różnicowanie z depresją, stresem zawodowym, zespołem przewlekłego zmęczenia, obniżeniem satysfakcji zawodowej.

Aktywność zawodowa a zdrowie psychiczne

Praca jako źródło stresu pozytywnego i negatywnego

Praca jako czynnik rozwojowy

Psychospołeczne zagrożenia w środowisku pracy - interakcja pomiędzy organizacyjnymi i środowiskowymi uwarunkowaniami pracy a potrzebami i kompetencjami pracownika.

Wymagania a zasoby i zaangażowanie



Rola pracy w życiu człowieka

- Zaangażowanie a wypalenie zawodowe
- Oczekiwania a wypalenie zawodowe

Czy jesteś narażony/narażona na wypalenie zawodowe?

1. Czy pracujesz na stanowisku, które wymaga od Ciebie kontaktu z innymi ludźmi? **TAK/NIE**
2. Czy pracujesz w zawodzie, który polega na udzielaniu pomocy (fizycznej, medycznej, psychologicznej, doradczej, informacyjnej) innym ludziom? **TAK/NIE**
3. Czy w Twojej pracy zdarzyły się sytuacje, kiedy pomimo Twojego zaangażowania (czasu, intelektu itp.) wykonane przez Ciebie zadanie/projekt/pomysł ostatecznie nie został w żaden sposób wykorzystany? **TAK/NIE**
4. Czy w Twojej pracy, częściej słyszysz co mógłbyś/mogłabyś zrobić lepiej niż konstruktywną krytykę? **TAK/NIE**
5. Czy czujesz, że Twoje kompetencje/wiedza/umiejętności/doświadczenie nie są wykorzystywane w obecnej pracy? **TAK/NIE**
6. Czy masz poczucie, że zadania, które wykonujesz w pracy nie mają sensu? **TAK/NIE**
7. Czy w swojej pracy spotykasz się często z niezadowolaniem innych pracowników i/lub klientów? **TAK/NIE**
8. Czy otrzymujesz w pracy informacje zwrotne? Odpowiedzi na Twoje maile? **TAK/NIE**
9. Czy atmosferę w miejscu pracy i/lub relacje między pracownikami oceniasz jako niezadawalające? **TAK/NIE**
10. Czy czujesz niechęć i brak motywacji, kiedy idziesz/jedziesz do pracy? **TAK/NIE**
11. **Czy realizujesz zadania zawodowe kosztem swojego życia osobistego? TAK/NIE**

Przyczyny wypalenia zawodowego

Teoria Maslach	Teoria Freudenberga i Richelson	Teoria Pines i Aronson
<p>Praca z ludźmi, nadmierny stres w pracy, obciążenie w pracy, brak możliwości kontroli i podejmowania decyzji odnośnie pełnionych ról, niedostateczne wynagrodzenie, rozpad poczucia więzi w pracy (afiliacja), nierówne traktowanie i konflikt wartości,</p>	<p>Nadmierne poświęcanie się pracy (nadmierny etos pracy, perfekcjonizm, wzmożona identyfikacja z miejscem pracy) oraz brak otrzymania oczekiwanej i satysfakcjonującej gratyfikacji.</p>	<p>Wypalenie częściej występuje w zawodach ukierunkowanych na innych ludzi, zaangażowanie w sytuacje obciążające pod względem emocjonalnym, Źródło pierwotne – niedopasowanie pracownika do stanowiska pracy vs. niedopasowanie stanowiska pracy do pracownika</p>

Czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu

konflikty, brak szacunku,
brak wsparcia
przełożonych i
współpracowników, brak
współpracy w zespole

faworyzowanie,
dyskryminowanie

nadmierne wymagania i
kontrola pracy

niejednoznaczność
pełnionych ról
zawodowych i brak
możliwości
podejmowania decyzji

przeciążenie pracą

konflikt z wartościami,
kontekst etyki pracy

brak zasobów
(wewnętrznych i
zewnętrznych)

czynniki osobowościowe

3 fazy wypalenia zawodowego wg. Maslach



Skutki organizacyjne wypalenia zawodowego

obniżenie produktywności pracownika

**wzrost zwolnień chorobowych, absencji pracowników i kosztów pracowniczych –
zasiłki chorobowe, wynagrodzenia chorobowe, koszty zastępstw, koszty szkoleń**

**ewentualne koszty związane z zatrudnieniem i przekwalifikowaniem nowego
pracownika**

pogorszenie relacji pracowniczych

demotywacja i dezorganizacja pracy całego zespołu pracowników

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – zadania HR i BHP

Rekrutacja

Badania z zakresu medycyny pracy – czynniki uciążliwe

Szkolenia BHP

Onboarding

Szkolenia i rozwój – programy rozwoju talentów

Budowanie zespołów

Rozwiązywanie konfliktów

Przeciwdziałanie mobbingowi i innym zachowaniom niepożądanym

Wsparcie psychologiczne, funkcja Rzecznika Zaufania

Systemy motywacyjne



Profilaktyka indywidualna

- Work – life balance
- Pasje, hobby
- Relaksacja
- Relacje pozazawodowe
- Uwaga, bycie tu i teraz



IKIGAI, czyli japońska sztuka szczęścia

Jiro Ono

1925

1965

2007

2014

2019

IKIGAI

1. ZACZYNIANIE OD RZECZY MAŁYCH
2. UWALNIANIE SIEBIE
3. HARMONIA I TRWANIE
4. DROBNE PRZYJEMNOŚCI
5. TU I TERAZ

Dziękujemy

thecalm.pl / fundacja@fkb.edu.pl / 695 024 880



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO