

szkolimy  
bezpłatnie

# the calm

Human well-being



connect  
with other people



active



learn



mindset



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności  
Instytut Promocji, Wspierania i Rozwoju

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: jak je dostrzec i podjąć działania w kontekście BHP

---

Agnieszka Warchał

## Wypalenie zawodowe jako jednostka medyczna wg WHO

---

- 28 maj 2019 r. komunikat Światowej Organizacji Zdrowia
- Wpis do ICD-11
- 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.

## 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

## 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

## 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**

---

**Badanie satysfakcji z pracy oraz badanie potrzeb pracowników**

---

Przeciwdziałanie mobbingowi i innym zachowaniom niepożądanym

---

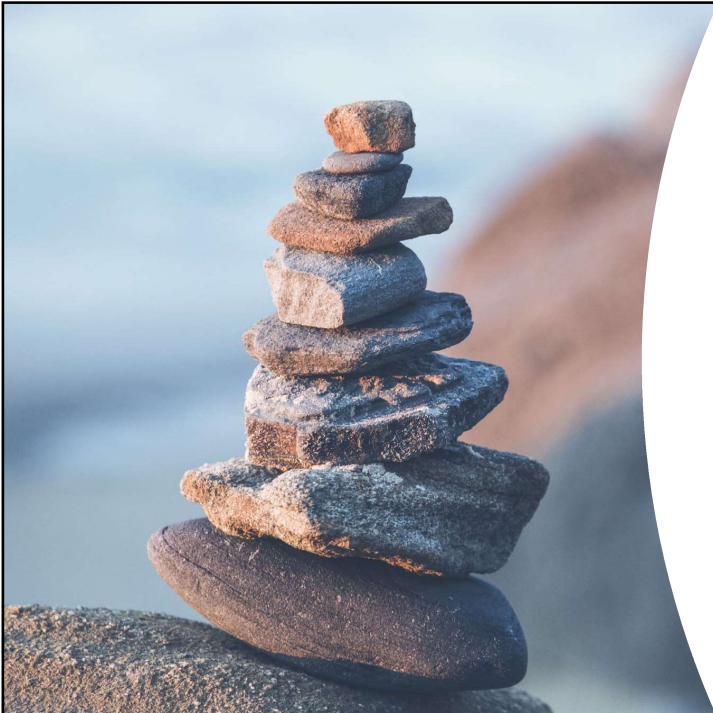
Wsparcie psychologiczne, funkcja Rzecznika Zaufania

---

Systemy motywacyjne

## Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

1. Wyznacz jasne i spójne **cele** dla pracowników.
2. Zapewnij częste **szkolenia**, aby zwiększyć efektywność roli i strategie radzenia sobie.
3. Zapewnij skoncentrowane na pracy **konsultacje** pracownikom, którzy doświadczają stresu w pracy.
4. Zachęcaj do rozwoju **grup wsparcia** i sieci wymiany zasobów
5. Maksymalizuj autonomię personelu i **udział w podejmowaniu decyzji**.
6. Zapewnij szkolenie w zakresie **rozwiązywania konfliktów**.
7. Organizuj pracę, aby zmniejszyć obciążenie pracą, optymalizując obciążenie pracą i czas pracy, zapewniając **bezpieczny poziom zatrudnienia**, zachęcając do regularnych przerw i tworząc elastyczne harmonogramy.



## Profilaktyka indywidualna

- Work – life balance
- Pasje, hobby
- Relaksacja
- Relacje pozazawodowe
- Uważność, bycie „tu i teraz”

# Dziękujemy

[thecalm.pl](http://thecalm.pl) / [fundacja@fkb.edu.pl](mailto:fundacja@fkb.edu.pl) / 695 024 880



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

