



СТРАТОПЛАН
ШКОЛА МЕНЕДЖЕРОВ

Александр Орлов

Профессиональное выгорание: кто виноват и что делать

Специально для



Школа менеджеров
СТРАТОПЛАН

Слава
Панкратов

Александр
Орлов

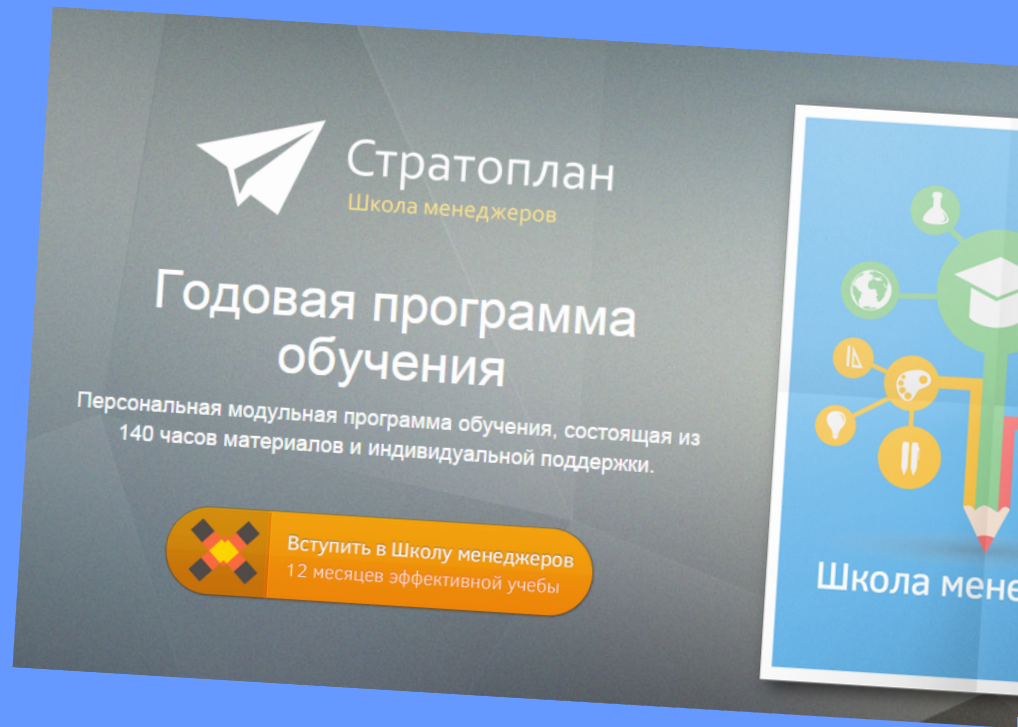
facebook.com/stratoplan.Ru
twitter.com/stratoplan
BLOG.stratoplan.ru

Disclaimer

Я видел человека, который видел
психотерапевта

В декабре 2014...


1. Психотип
2. Проф.ориентация
3. Эссе




Стратоплан
Школа менеджеров

Годовая программа обучения

Персональная модульная программа обучения, состоящая из 140 часов материалов и индивидуальной поддержки.

 Школа мене

 Вступить в Школу менеджеров
12 месяцев эффективной учебы

ММРІ здорового человека

Административное руководство	5.50
Производство	7.00
Канторская работа	3.50
Обслуживание	-2.00
Педагогика	7.50
Экспедиции	9.50
Наука	9.50
Искусство	-6.50
Спорт	2.00
Военная служба	10.00
Программирование	10.00

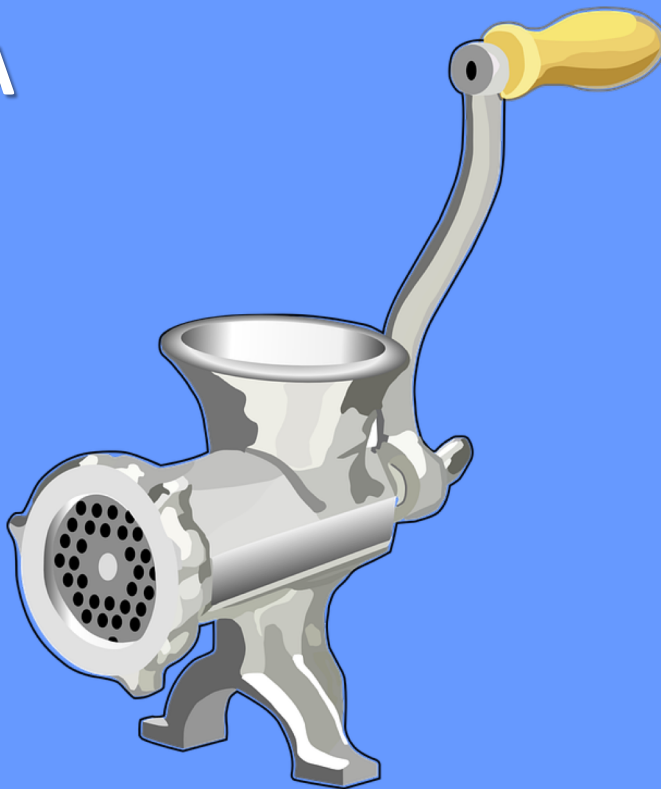
ММРІ ~~курильщика~~ менеджера

Административное руководство	-12.00
Производство	-2.50
Канторская работа	-4.50
Обслуживание	-13.00
Педагогика	-12.50
Экспедиции	-15.50
Наука	-1.00
Искусство	-4.50
Спорт	-6.00
Военная служба	-7.00
Программирование	1.00

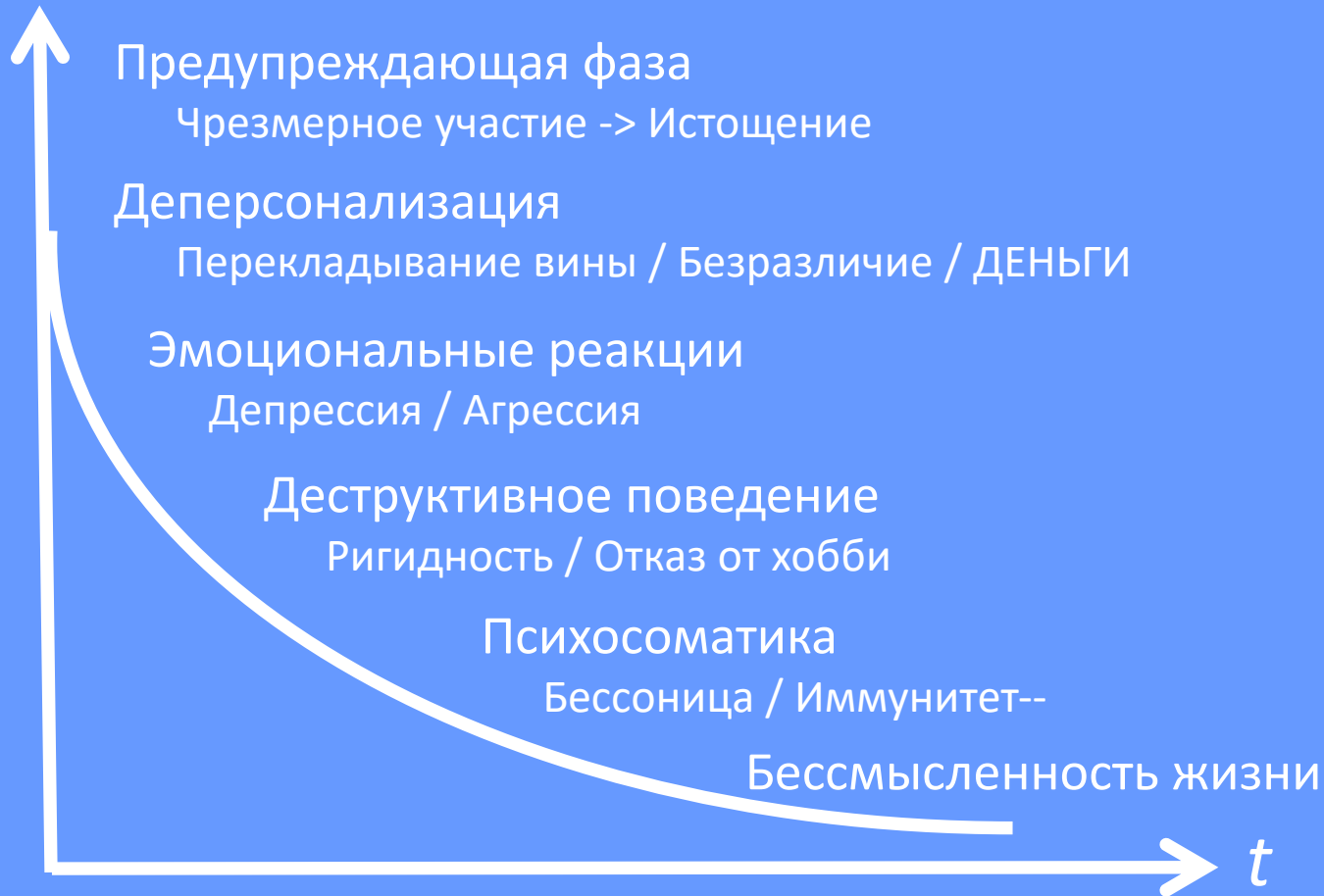
60%

**нересурсное
состояние**

ЦИКЛ МЕНЕДЖЕРА



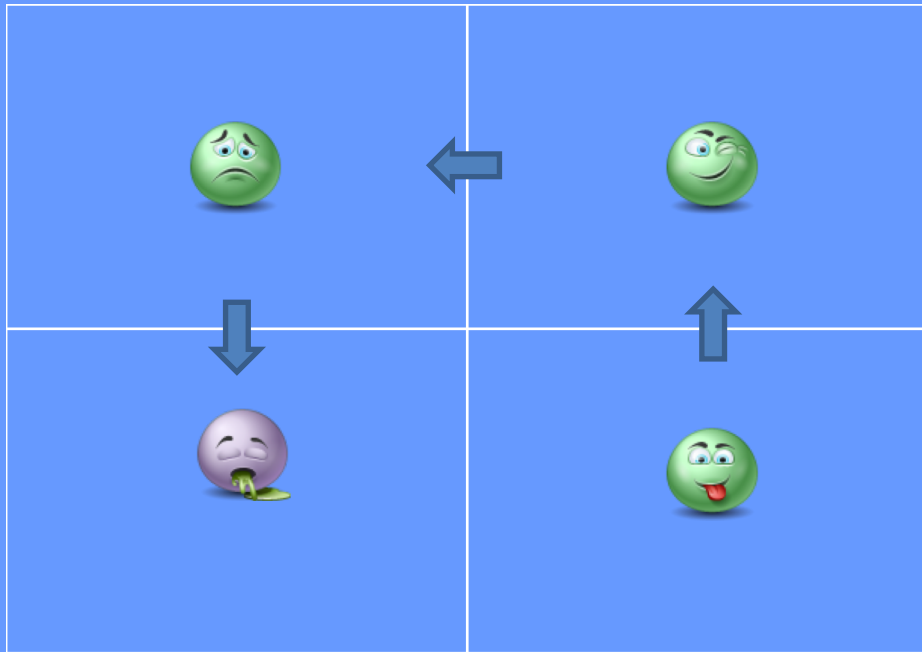
Эмоциональное выгорание (М. Burisch, 1994)



КОМПЕТЕНТНОСТЬ

высокая

низкая



низкий

высокий

ИНТЕРЕС

Вопросы для обсуждения целей

1. Чего ты хочешь?
2. Зачем? (Почему для тебя это ценно?)
3. (В случае противоречащих друг другу хотелок) От чего ты готов отказаться?
4. Что ты сделаешь ЗАВТРА?
5. Как поймешь, что ты этого достиг?

ВСЕГО за 8 лет собственного бизнеса



Симптоматика (Д.Ковпак)

1. Шопоголизм
2. Заедание проблем
3. Алкоголь
4. Промискуитет
5. Наркотики
6. Экстремальный спорт и досуг
7. Игромания
8. Уход в работу

УСТАЛОСТЬ

АСТЕНИЯ

Физиологическое (нормальное) состояние

Патологическое (болезненное) состояние

Характеризуется
снижением активности
организма

Характеризуется
повышением активности
организма

Наступает после
физической или умственной
работы

Наступает
после длительного
нервного напряжения

Проходит полностью
после отдыха

Проходит
частично
остряется

Не нуждается в специальном лечении

Нуждается в специальном лечении, так как по природе своей является хроническим и трудно обратимым состоянием

Короче: усталость проходит
после отдыха, а астения нет

Пять гормонов счастья



t

Дофамин



t

Адреналин



t

Серотонин



t

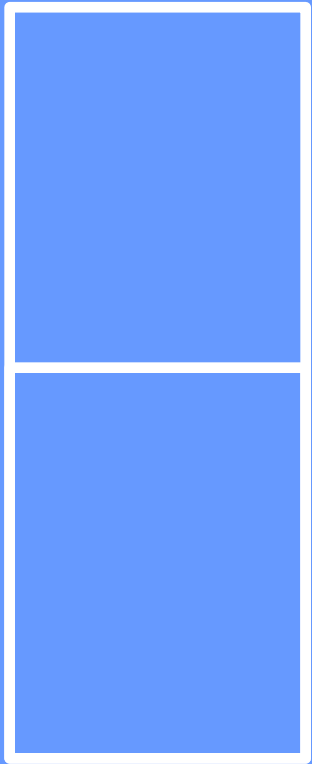
Эндорфин



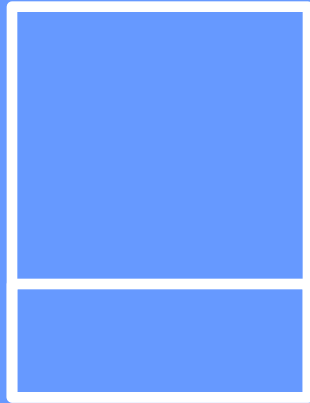
t

Окситоцин

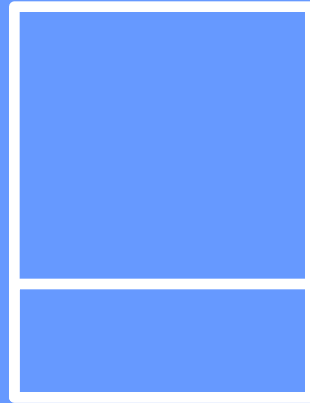
Работа: в погоне за дофамином



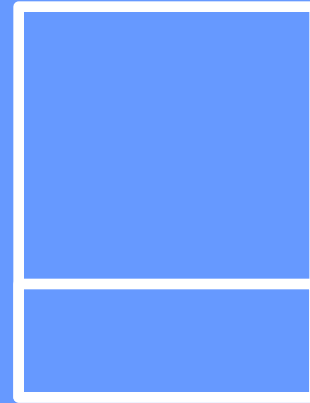
Дофамин



Адреналин



Серотонин

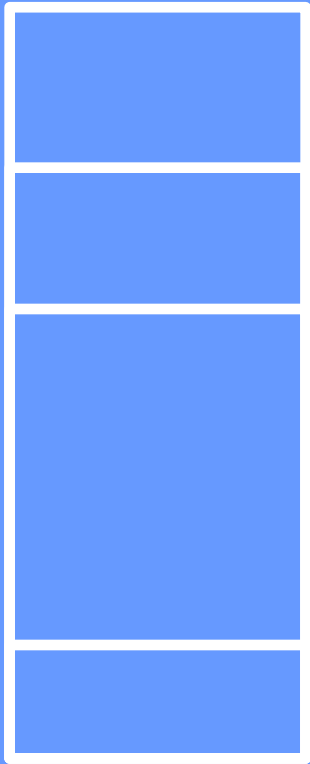


Эндорфин



Окситоцин

Эффект привыкания



Дофамин



Адреналин



Серотонин



Эндорфин



Окситоцин

Стимуляторы удовольствий

Соц.сети
Сериалы
Кофе
Алкоголь
Шопоголизм
...



Дофамин



Адреналин



Серотонин



Эндорфин



Окситоцин

Схема восстановления

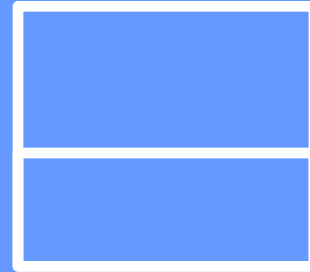
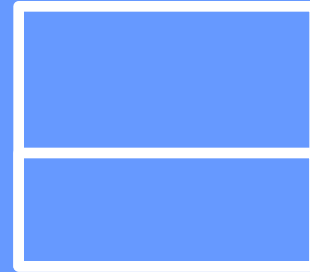
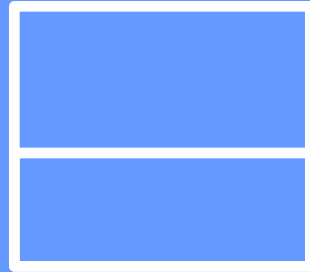
Отдых
Новая цель

Волнующие
активности

Свеж.воздух
Прогулки
Сон
Питание
Физ.акт-ть

Силовые
упражнения
Секс

Знакомые
приятные
образы
Дети
Знакомые
Собаки :)



Дофамин

Адреналин

Серотонин

Эндорфин

Окситоцин

Sabbatical

Факторы выгорания (Н.Водопьянова, 1998)

1. Снижает вероятность: ориентация на сотрудничество и компромисс, высокая мотивация саморазвития и профессионального роста, креативность подхода к решению профессиональных задач, высокий уровень коммуникативных умений, высокая общительность в малых группах, социальная смелость, радикализм
2. Повышает вероятность: заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость, низкая активность и неумение формировать свою команду (сплачивать коллектив), использование стратегии избегания (ухода от проблем)
3. «Размытость» личных целей и ценностей, низкий уровень управленческих умений, неадекватность самооценки, консерватизм, негибкость моделей поведения

4 направления поиска себя (Ф.Гузенюк)



Детские
мечты

История
силы



Работа
с тенью



ЗОВ

**Появилось понимание, что дальше
делать...**

**И Стратоплан чуть не перестал
существовать...**

**Будьте внимательны к мыслям.
Они – начало поступков.**

Лао Цзы

В голове хрен разберешься... В одиночку.



Выводы



Не стоит
терять себя



Год отпуска
не нужен



Выход всегда есть,
если что-то делать

+ Советы

Что нужно

- Инструменты/процессы отслеживания состояния людей
- Процессы отслеживания того, кто сколько отдыхает
- Встречи 1:1
- Рассказать менеджерам о проф.выгорании или дать им материалы на посмотреть
- Новые внерабочие активности
- Использовать внешних специалистов

Доп.материалы

- **Управленческие инструменты**
 - http://stratoplan.ru/tools/video.html#5_goals
- **10 ошибок при проведении встреч 1:1**
 - <https://vimeo.com/113628621>
- **Профессиональное выгорание менеджеров**
 - <http://blog.stratoplan.ru/burnout-of-managers/>
- **Дмитрий Ковпак «Синдром эмоц.выгорания»**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=91u3J6naq9o&t=2s>
- **Константин Волков «Выгорание»**
 - https://www.youtube.com/watch?v=sp_IN9FNjGs&t=5582s



СТРАТОПЛАН
ШКОЛА МЕНЕДЖЕРОВ

Александр Орлов

Спасибо!

<https://www.facebook.com/Stratoplan.Ru>

<http://blog.stratoplan.ru>

<https://twitter.com/stratoplan>

orlov@stratoplan.ru