



**MIT KELL TUDNI A
KIÉGÉSRŐL,**

**ÉS HOGYAN
ELŐZZÜK AZT
MEG?**

Ha nem forgatjuk és pihentetjük a földet, kimerül.

Az autónkat rendszeresen olajcserére visszük.

A stablondeszka kiszárad, a kerítés tönkremegy.

Ha túlhajtunk egy gépet, leég.

Ha túl sokat dolgozunk a számítógépen, felmelegszik.

Ha lemerül a mobilunk, töltőre tesszük.

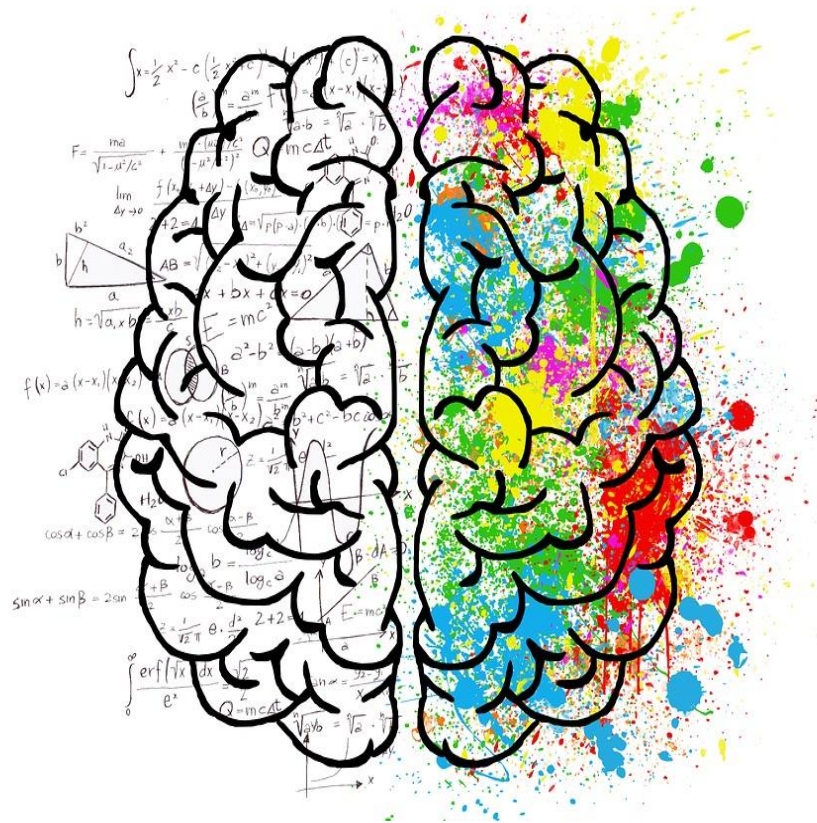
Minden, ami a természet része, és ami minket szolgál, rendszeres karbantartást igényel.

A teremtés koronája meg pláne.



AZ EMBERI AGY ÉS A FESZÜLTSÉG (V)

MÚLT



JÖVŐ

JELEN

KÉRDÉSEK

- Hogyan ismerjük fel a kiégés jeleit magunkon és másokon?
- Szükséges-e, lehet-e bármit is tenni ellene?
- Miért fontos a megelőzése?
- Lehet-e a Covid alatt kiégni?



FONTOSABB KÉRDÉSEK



- Merem-e mondani magamra, hogy egészséges a testem, és benne egy egészséges elme van ?
- Beszéljünk őszintén?
Sajnos a tavalyi év (nem az egyetlen!!!) tapasztalása:
- Mi lenne, ha bemennél dolgozni, és meghallanád a hírt, hogy a beosztottad vagy a kollégád öngyilkos lett?
- A nagy individuum-fejlesztés helyett vagy mellett figyeljünk oda egymásra!

AMIRŐL NEM BESZÉLÜNK

...

A kiégés ma....

- egyre inkább növekszik,
- egyre korábban érkezik,
- egyre intenzívebbek a tünetei,
- és a következményei is.
- Nem vagyunk tudatában (?) és nem tudjuk kezelni sem.





FONTOS!

A mentális problémákat ne tekintsük személyes kudarcnak!

Ne legyen szégyenérzetünk sem, hogy segíthöz járunk.

Legyünk bátrak, beszéljünk róla!

Mutassunk példát, az erőtlenség felvállalásából is!

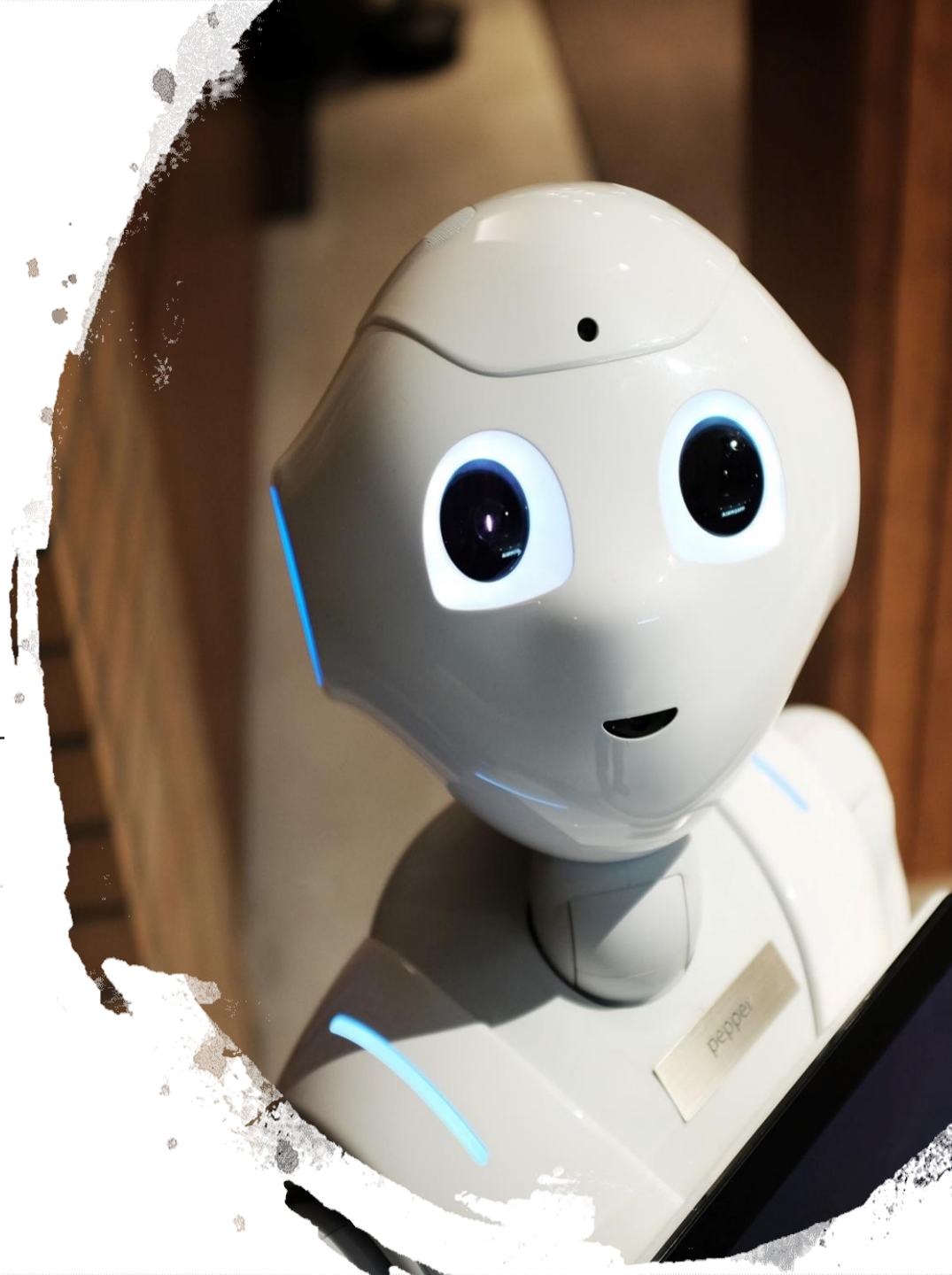
Akkor is, ha meg sem tudjuk fogalmazni, mi az, ami nem jó.

Nehezebb kezelni, mint megelőzni (több a veszteség).

AMI SEGÍTI AZ „ELÉGÉST”

- A szélsőséges teljesítményorientált gondolkodás;
- túl sok munka;
- saját szükségletek elhanyagolása;
- személyes jellegű problémák;
- tehetetlenség-érzet;
- maximalizmus, megfelelési kényszer – „kéken” működők – többnyire alkalmazottak, de vezetők, párok (kései válás), szülők (anyák) is.

A FOLYAMAT: A NAGY
ÉLETKEDVTŐL A SEMMI
ÉLETKEDVIG





MIRE FIGYELJ VEZETŐKÉNT? I.

- Vezető kommunikációja (30%!)
 - Egyértelmű célok egyértelmű meghatározása, lássa az értelmét!!!
 - Elegendő, pontos, egyértelmű információk (értse!)
 - Rendszeres kommunikáció a dolgozókkal
 - Rendszeres visszajelzés
 - Be legyenek tartva az ígérek

A MENTÁLIS PROBLÉMÁK UGYANANNYIRA LEGYENEK FONTOSAK, MINT A SZERVEZETIEK.



MIRE FIGYELJ VEZETŐKÉNT? II.

- Túl kicsi, illetve túl nagy munkateher:
(30%! - reális!)
 - Ne legyen időzavar
 - Változatosság
 - Tágabb cselekvési és döntési mozgástér
 - BIZALOM + bátran delegálj!!!
- Munkahelyi kapcsolatokra odafigyelni
(30%!)

A MENTÁLIS PROBLÉMÁK
UGYANANNYIRA LEGYENEK
FONTOSAK,
MINT A SZERVEZETIEK.

TÜNETEK ÉS MEGOLDÁSOK I.

Hogyan ismerjük fel a kiégés jeleit magunkon és másokon?

1. Agresszió és aktivitás - menekülés és visszavonulás - elszigetelődés és

passzivitás

2. Érzelmi kimerülés – érdektelenség/fásultság – fizikai lemerülés

- Figyeljünk magunkra, mert felelősek vagyunk magunkért, és
- figyeljünk a másokra, mert másokért is.
 - Arra, ha nem olyan, mint volt!
 - Nem biztos, hogy alkalmatlan (csak nincs a helyén, épp magánéletbeli, fizikai vagy egyéb bajai vannak)

Legyen kéznél elérhető, konkrét segítség! (Egy telefonszám is elég.)



TÜNETEK ÉS MEGOLDÁSOK II.

Szükséges-e, lehet-e bármit is tenni ellene?

- Igen és igen!
- Önvizsgálat: naponta (!) figyelni magunkat. (Milyen ma az állapotom?)
- Figyelni másokat, vezetőként is (agy és szív).
- Ismerd meg magad, tudd, hogy mit bírsz!
- Kellenek a csapatnapok, de nem azért, hogy az agyonhajszolt kollégáink túléljék a mindennapokat („gumicsont”), hanem mert valóban fontosak a számunkra.
- Kellenek a napi szintű erőforrás-vizsgálatok (erősségeim, tehetségeim + énidő, hobbi, stb).
- Meg is adni magunknak!
- Prioritás fontosság szerint! Mi a fontos?
- Prioritás energia szerint!
- Aludj jól! („Kényszerleállás”) Állj le rendszeresen és pihenj maximumon!
- Adj hálát!

TÜNETEK ÉS MEGOLDÁSOK III.

- Miért fontos a megelőzése?
Mert akár akarjuk, akár nem,
példát
mutatunk. Vagy illet, vagy
olyat.
És hatunk is. Vagy így, vagy
úgy.
- Ki lehet-e égni a Covid alatt?
Igen! (Monotonitás,
elszigeteltség)



BÁTORSÁG
+
REMÉNY
=
CSELEKVÉSRE VALÓ
FELHÍVÁS

JÓT, JÓL!





SENKI NINCS EGYEDÜL!

VERSENY HELYETT
EGYÜTTMŰKÖDÉSRE VAN
SZÜKSÉG!



KÍVÁNOM,
HOGY MINDIG
LEGYEN SZEBB
ÉS JOBB
NAPJUK!

STUMPF ZSUZSANNA

www.stumpfzsuzsanna.com

www.nemzedekekenat.hu