

# ПЯТЬ ЛОВУШЕК ПРОФФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Бизнес-тренер: Дмитрий  
Шептухов**



**ПлР-2021**  
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

# ВКЛЮЧАЕМ РЕЖИМ НЕЙТРАЛЬНОГО ИНФОРМИРОВАНИЯ



**ПлР-2021**  
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

# Определение синдрома Профессионального выгорания (П.В.)

- П.В. – это особая форма стресса, который служит защитной реакцией и направлен на экономию энергии
- Случается когда психо-физические требования работы превышают индивидуальные восстановительные ресурсы личности



# Трех-факторная модель Профессионального выгорания

<b>Эмоциональное выгорание</b>	<b>Негативизм к людям</b>	<b>Профессиональное обесценивание</b>
<b>Снижение эмоциональной реакции на любые эмоционально окрашенные события</b>	<b>Появление безразличия и цинизма как к коллегам, так и к реципиентам осуществляемой деятельности</b>	<b>Разочарование в своей профессии и/или в уровне своего профессионализма</b>



# Внимание, вопрос!

❖ **Какие рабочие факторы в индустрии фитнеса провоцируют профессиональное выгорание?**



# «Выжигающие» факторы

- «Каледоскопность» социальных контактов
- Сервисная маска
- Необходимость подкреплять общение эмоциями
- Большая временная нагрузка
- Необходимость «работать» после работы
- Негарантированные заработки
- Монотония (рутина)
- Высокие физические нагрузки

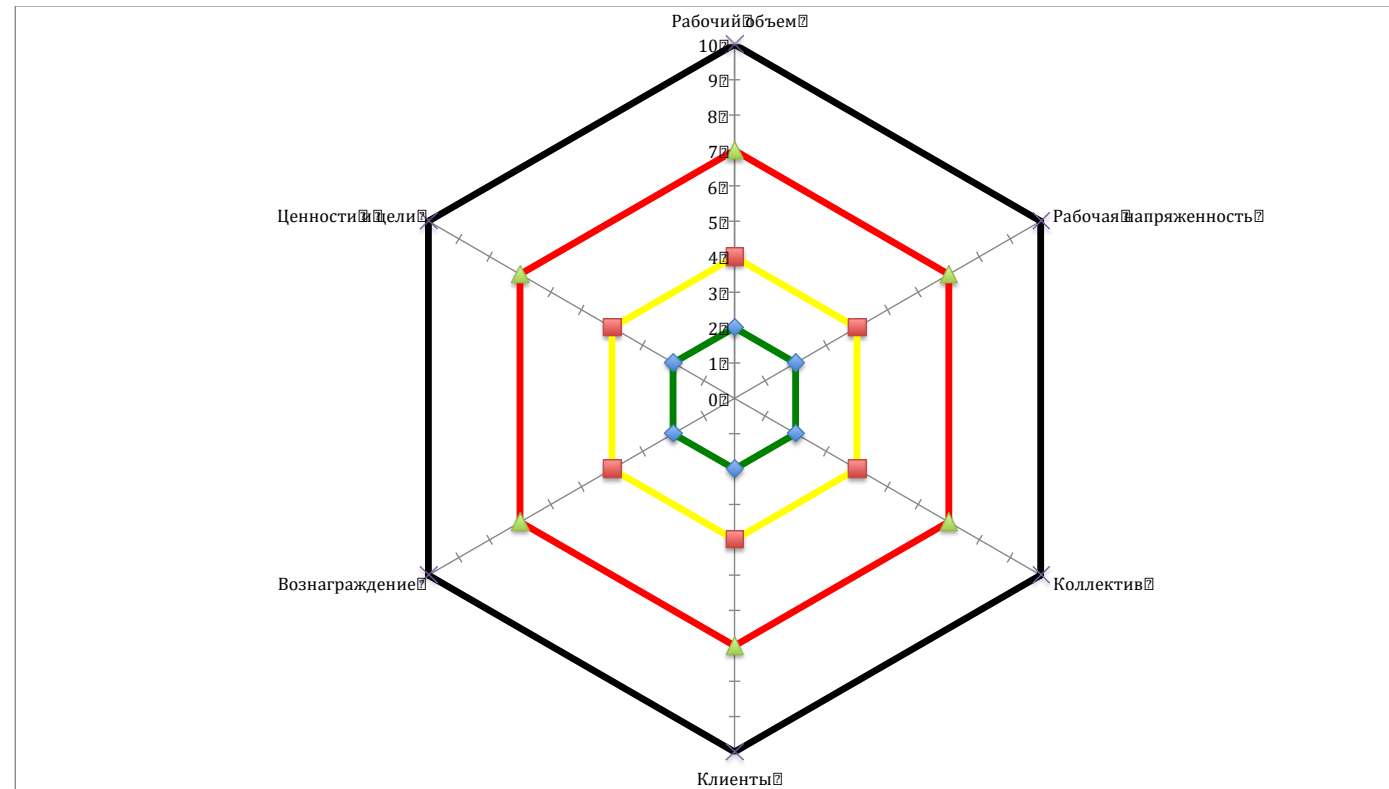


# Тест на рабочую энергию



ПИР-2021  
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

1. Рабочий объем
2. Рабочая напряженность
3. Коллектив
4. Клиенты
5. Вознаграждение
6. Ценности и цели



Зеленая зона - все отлично	до 2х баллов
Желтая зона - возрастающая напряженность	от 3х до 4х баллов
Красная зона - выраженная напряженность	от 5 до 7 баллов
Черная зона - экстремальная напряженность	от 8 до 10 баллов

# Ловушка слепоты

Японский  
или  
Сейшельск  
ий  
менеджер

Пытаюсь работать  
больше или теряю  
интерес

Энергия кончается

Не чувствую/не  
обращаю  
внимания,  
продолжаю  
работать

Большее  
истощение, работа  
не идет





# Выгорающий человек не понимает своего состояния и будет всячески отрицать проблему



# Ловушка рутины



# Держите «форточку» открытой и «проветривайте»

Энергия кончается

Давление рутины,  
бОльшее угнетение

Игнорирование  
обучений и  
нововведений,  
экономия сил

Продолжение  
работы только  
старыми,  
привычными  
способами

**ПРЕРЫВАЮЩИЙ БУФЕР**  
Творчество, креатив и новизна отличные  
«лекарства» от выгорания

Создавайте условия для выполнения или  
прежней работы новыми способами или  
совсем новой работы, хотя бы  
«пипеточными» дозировках.



# Ловушка стимуляторов



# Хороший бизнес начинается с хорошего самочувствия

1. Энергия кончается

2. Попытки выжать из себя больше в ущерб полноценному отдыху, питанию и физическим нагрузкам

3. Большой стресс и истощение

4. Увлечение стимуляторами и неэкологичными для тела способами купировать стресс. Глубокое истощение ресурсов

## ПРЕРЫВАЮЩИЙ БУФЕР

Полноценный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки и восстановительные процедуры



# Ловушка конфликтов



# Невозможно избежать хронического стресса не заменив свои импульсивные реакции поведения в конфликте, на осознанные и конструктивные

1. Возникновение напряженных ситуаций на работе

2. Сотрудник отвечает одной из двух инстинктивных реакций:

А) Бей – разжигание конфликта

Б) Беги – испуг и самоустранение

3. Формирование хронического стресса, который зашоривает и не позволяет увидеть конструктивные способы поведения

4. Отношение с клиентами, коллегами становятся более сложными

**ПРЕРЫВАЮЩИЙ БУФЕР**  
Психологическая подготовка к конструктивному поведению в напряженных ситуациях

**Обучайтесь эффективному копингу (стратегии преодоления стресса), умению переупаковывать агрессию и страх в созидательную энергию**



# Социальная ловушка





# Энергия социальной поддержки

Нет энергии для себя и тем более для других

Прогрессирование физического или внутреннего одиночества

Демонстрация отталкивающего поведения + не желание общаться

Уменьшение контактов

**ПРЕРЫВАЮЩИЙ БУФЕР**  
Социальная поддержка – один из самых мощных факторов профилактики профессионального выгорания

Развивайте позитивные коммуникации. Усиливайте социальную активность вне работы. Способствуйте блокировке общения с негативистами



# Пять ловушек профессионального выгорания

- 1. Ловушка слепоты**
- 2. Ловушка рутины**
- 3. Ловушка стимуляторов**
- 4. Ловушка конфликтов**
- 5. Социальная ловушка**





**Пир-2021**  
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Бизнес-тренер: Дмитрий  
Шептуков**

