



Kiégés vagy csúcsteljesítmény?

GERILLA MENTOR KLUB ONLINE TRÉNING - 2023.05.26.

Napirend

9:00 -10:30 Első modul: Alapok

10:30 - 10:45 Szünet

10:45 - 12:15 Második modul: Tévutak és gyorsítósávok

12:15 - 13:15 Ebédszünet

13:15 - 14:45 Harmadik modul: Módszerek és megoldások

14:45 - 15:00 Szünet

15:00 - 16:00 Negyedik modul: Gyakorlati alkalmazás

Ezekre keressük ma a választ:

1. Hogyan ismerhetjük fel a kiégést?
2. Mi okozza a kiégést?
3. Érdemes-e váltani kiégés esetén?
4. Hogyan maradhat fenntartható a tűz?
5. Hogyan ültethető a gyakorlatba?



**Ki vagyok, hogy előadást tartsak
nektek erről?**



Gyors bemutatkozó

Mi a hátterem?

A témában 1300+ kutatást elemeztem. 10+ év önismeret, pszichológia diploma, 300+ coaching ügyfél, 7 évnyi coaching tapasztalat csúcsteljesítőkkel és elhivatott átlagemberekkel. 2 könyvem jelent meg a Libriben.

Kik az ügyfeleim?

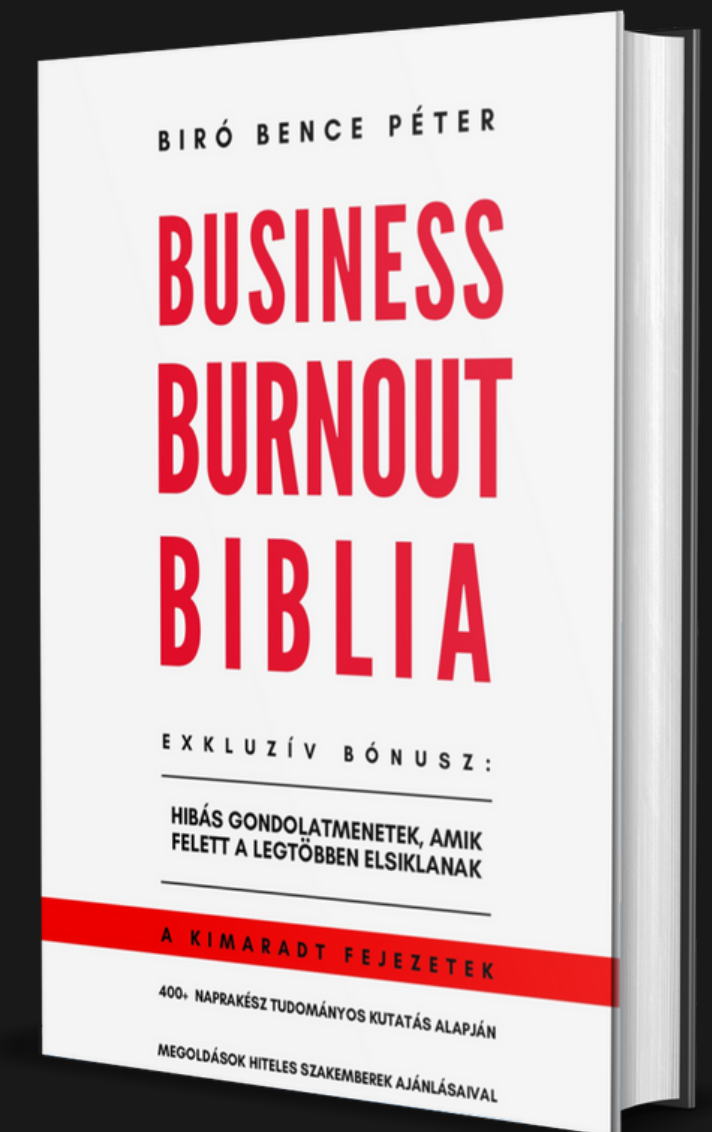
Sorozatvállalkozók, vezetők, orvosok, mérnökök, egyetemi adjunktusok, hírességek, CEO-k...

Milyen referenciáim vannak?

Ügyfeleim adatait szigorúan bizalmasan kezelem. Munkámat viszont ajánlja Feldmár András, Bagdy Emőke, Csíkszentmihályi Mihály blogján is publikáltam, stb.

Mi a legfontosabb célom?

Megbízható segítő lenni azoknak, akik tényleg cselekszenek, és haladnak előre a céljaikhoz.



Bíró Bence Péter

Néhány hely, ahol találkozhattunk:

Forbes

TREND FM 94.2

JOY

DreamJobs

KÜRT
AKADÉMIA

everness



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
TUDOMÁNYEGYETEM



bizalmikör
TRUST
Summit

BUDAPESTI
CORVINUS
EGYETEM

1850
BKTK
BUDAPESTI
KERESKEDELMI
ÉS IPARKAMARA

CEU
CENTRAL
EUROPEAN
UNIVERSITY

Blikk

KONFERENCIA

spirit fm 92.9

PÁZMÁNY PÉTER
KATOLIKUS EGYETEM
Bölcsészeti- és
Társadalomtudományi Kar

P/AC & PROF/T

MCC
MATHIAS CORVINUS COLLEGIUM

pénzcentrum

DigitalHungary
Minden, ami digitális. A virtuális tér magazinja.

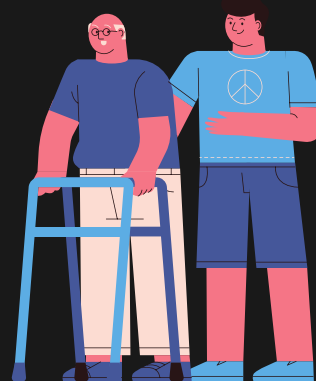
90.9 jazzy rádió

Néhány cég, akivel dolgoztam:

CitiBank	Shell
FoodPanda	Momentán Társulat
ÚjHáz	NKH
MVM	SMP
Syngenta	SNT
Bizalmi Kör	Profession
Deutsche Telekom	GROW Csoport
Gerilla Mentor Klub	COVA
Webuni	ValueTeam
Magyar Telekom	PwC
Schaeffler	Grantis
Evosoft	NOVA
Cyclick	Educate
Rossmann	HRFest

+ rengeteg mikrovállalkozás és egyéni vezető, amelyekről titoktartással tartozom.

Ez az előadás semmilyen módon nem helyettesíti az egyéni egészségügyi felmérést, kezelést, pszichoterápiát, illetve személyre szabott javaslatokat, a szakember személyes javaslatait semmiképp sem írja felül. Az itt említettek bármilyen felhasználása kizárólag egyéni felelősségre történhet.



6 év

Kimerültnek, kedvetlennnek érzed magad?

"Csak meditálj!"

"Csak pihenj többet!"

"Csak sportolj!"

"Válts munkahelyet!"

"Gondolkodj pozitívan!"

"Ne add fel!"

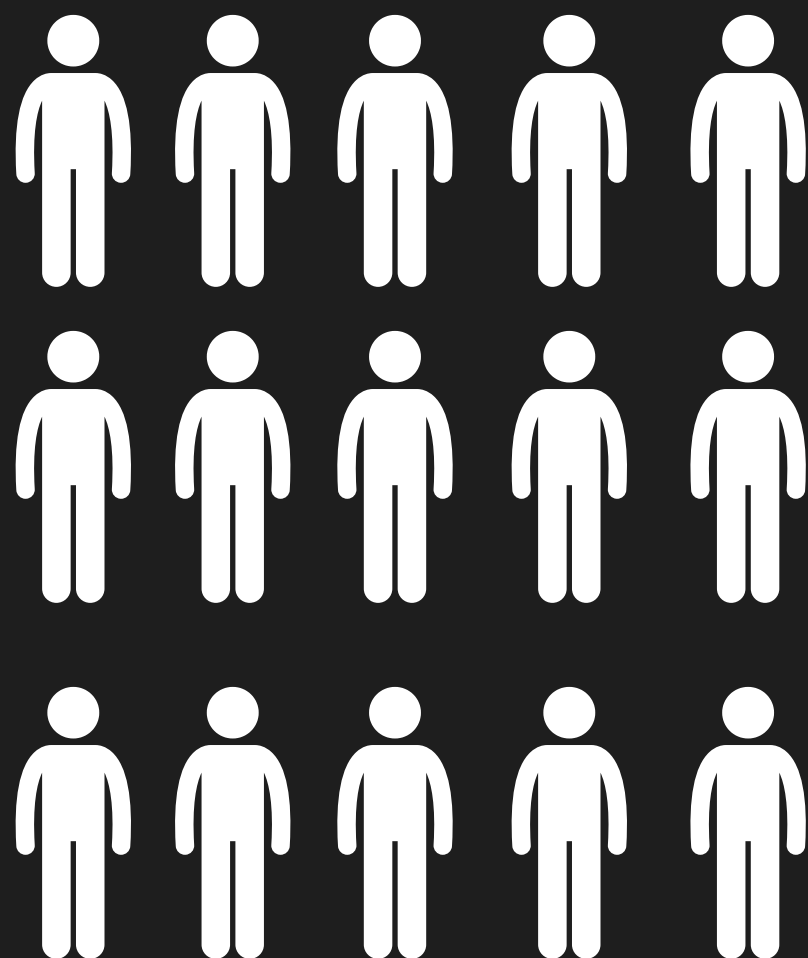
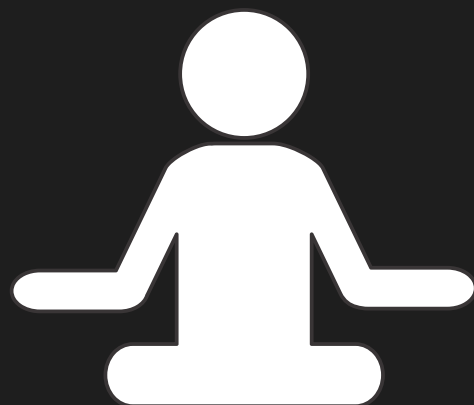
"Ne panaszkodj, másnak rosszabb!"

"Vegyél tápkieget!"

Ha mindez önmagában segítene, ez a tréning nem jött volna létre...

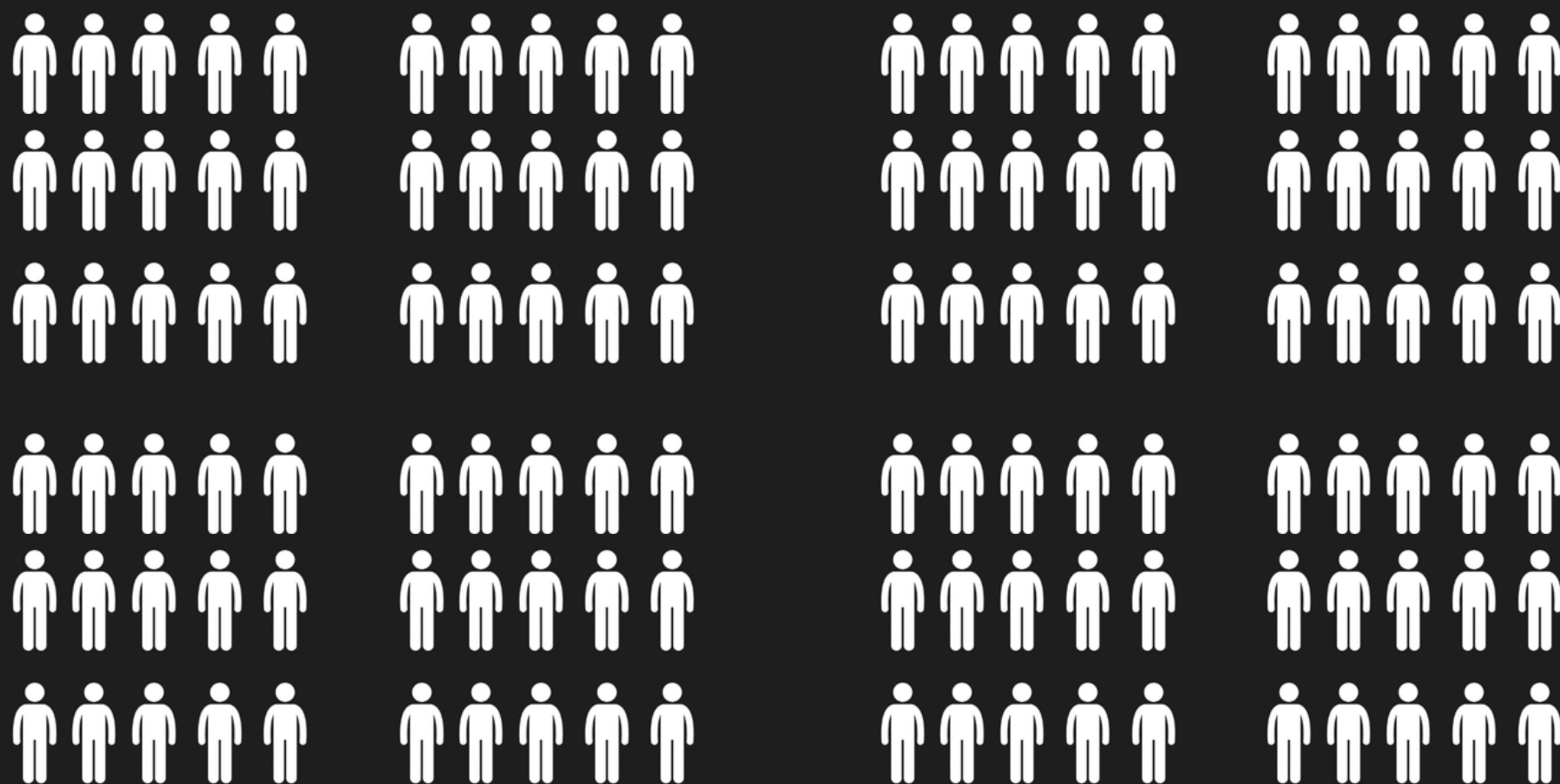


NEKEM BEVÁLT!



15 fő

"Én már többekkel beszélgettem, tudom a tutit!"



120 fő



***A leghitelesebb: mit mond
majd a Te tapasztalatod?***





"work stress"

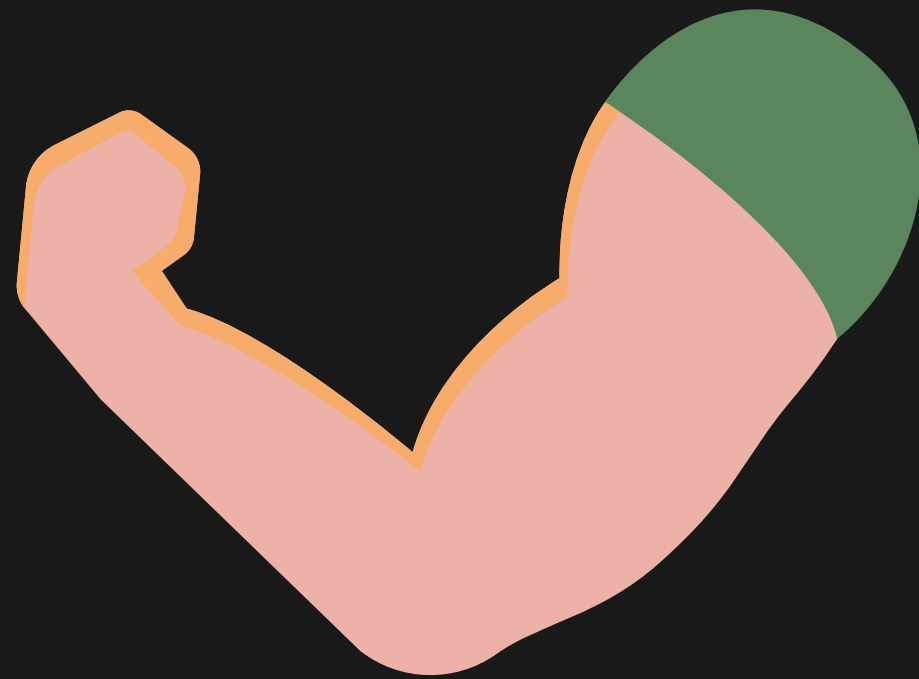
1 740 322 publikáció

**egyetlen tudományos keresőoldalon
(forrás: ScienceDirect.com)**

Alapelv: mindannyiunkon múlik, hogy értékes legyen ez az idő.



A stressz kettős természete



Mit szeretünk a stresszben?

- IZGALMAS
- JOBBAN TELJESÍTHETÜNK ALATTA
- "MÉG ERRE IS KÉPES VAGYOK" ÉLMÉNYE
- MINÉL NAGYOBB AZ ÁR, ANNÁL DIADALMASABB A GYŐZELEM

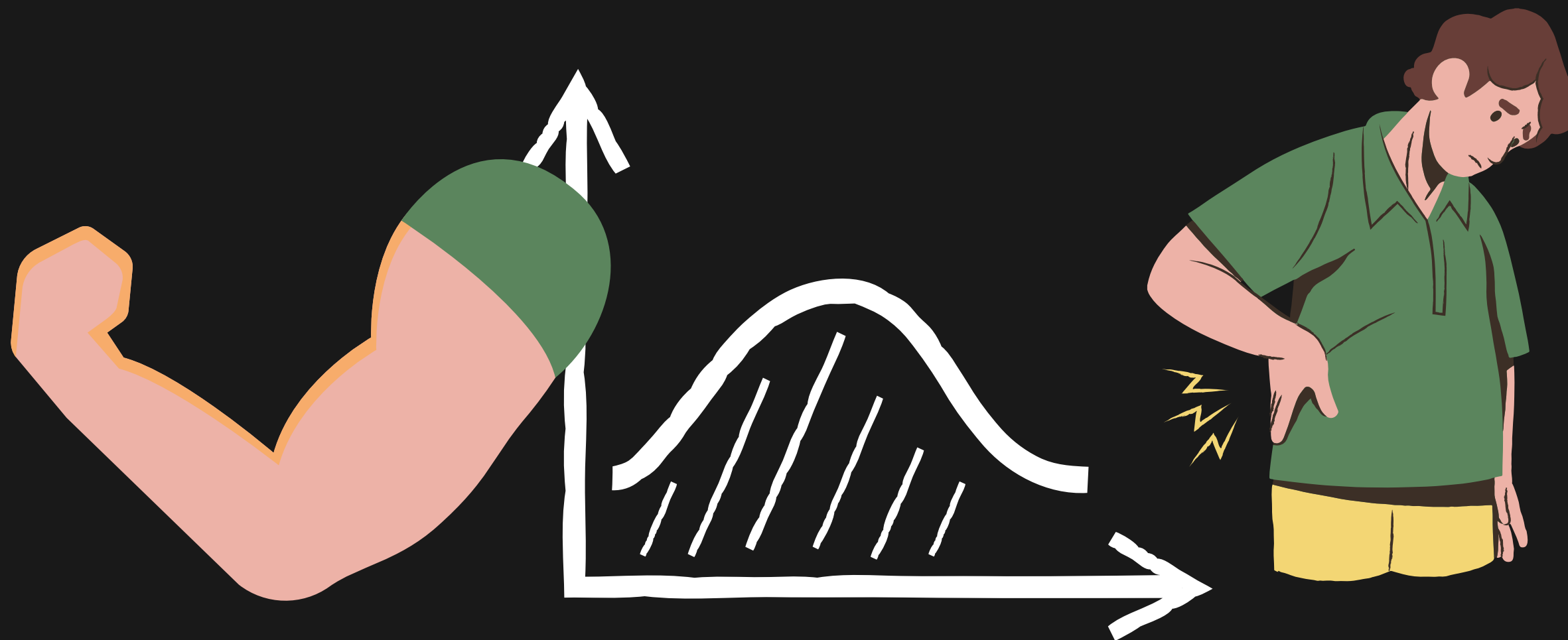


Mit nem szeretünk annyira a stresszben?

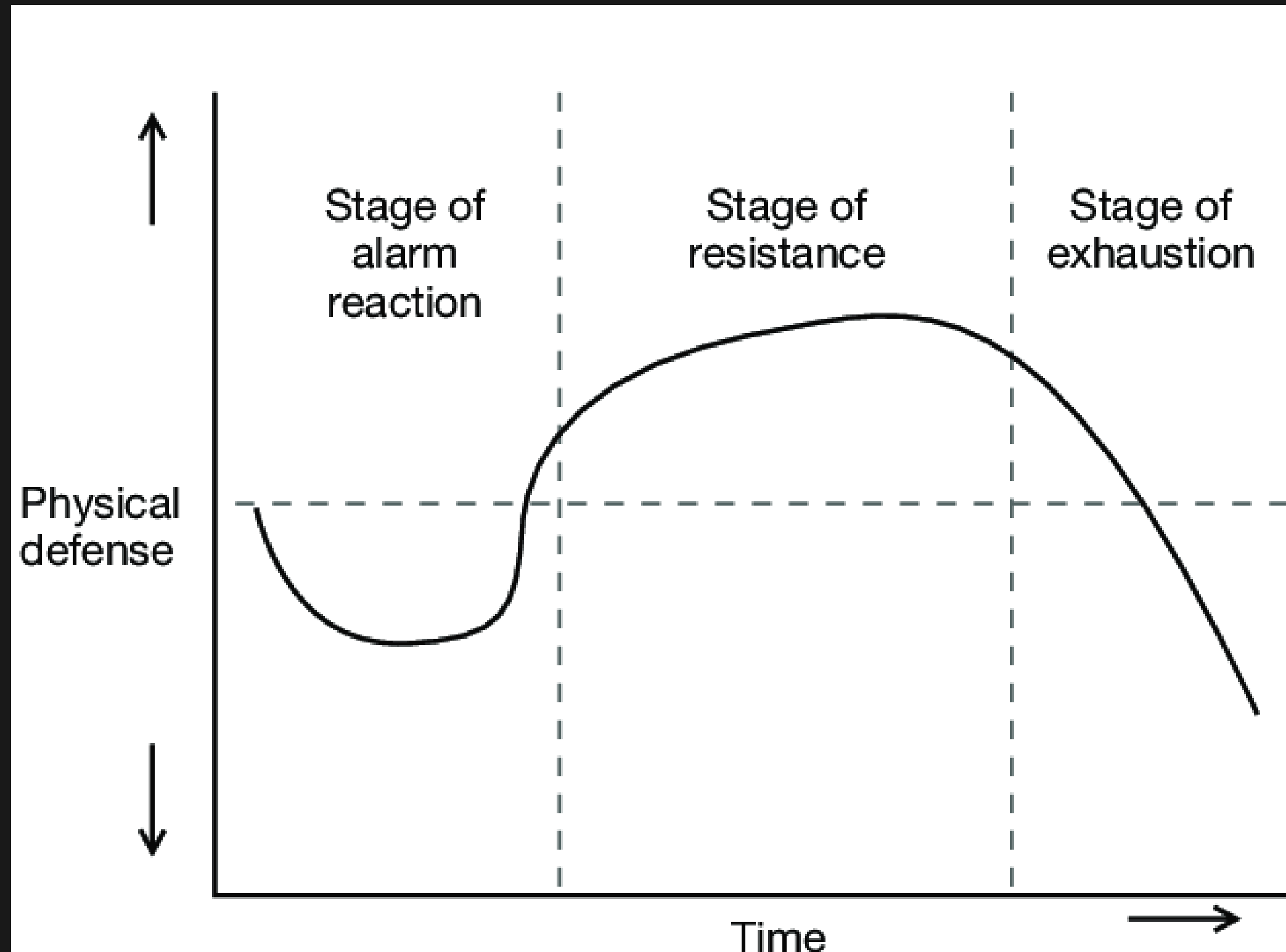
- TÜRELMETLENEBBEK VAGYUNK A CSALÁDDAL
- TESTI, VAGY LELKI TÜNETEKET TAPASZTALUNK
- TELJESÍTMÉNYCSÖKKENÉST TAPASZTALHATUNK
- A SAJÁT ROSSZ OLDALUNK IS FELERŐSÖDHET ÁLTALA



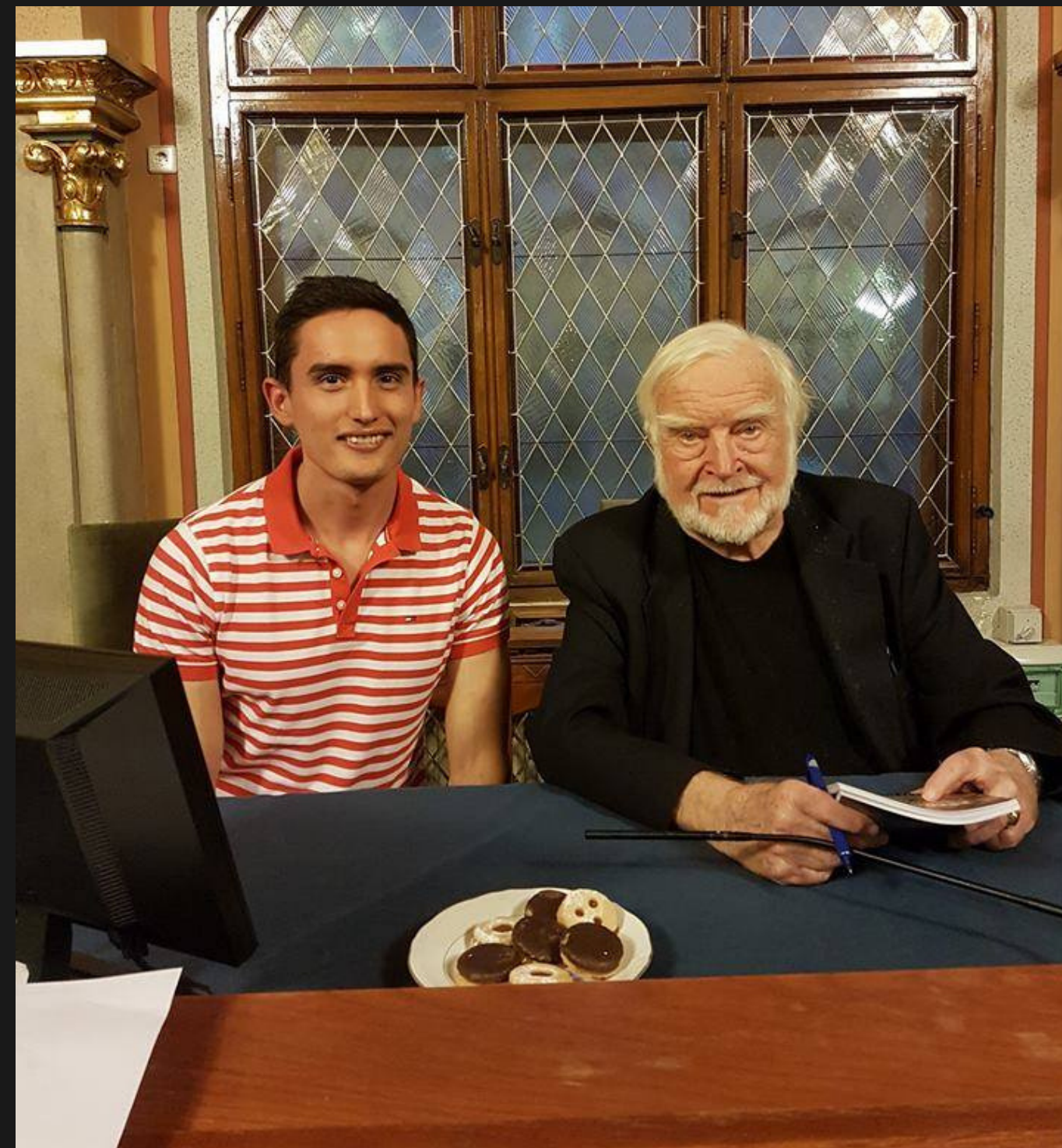
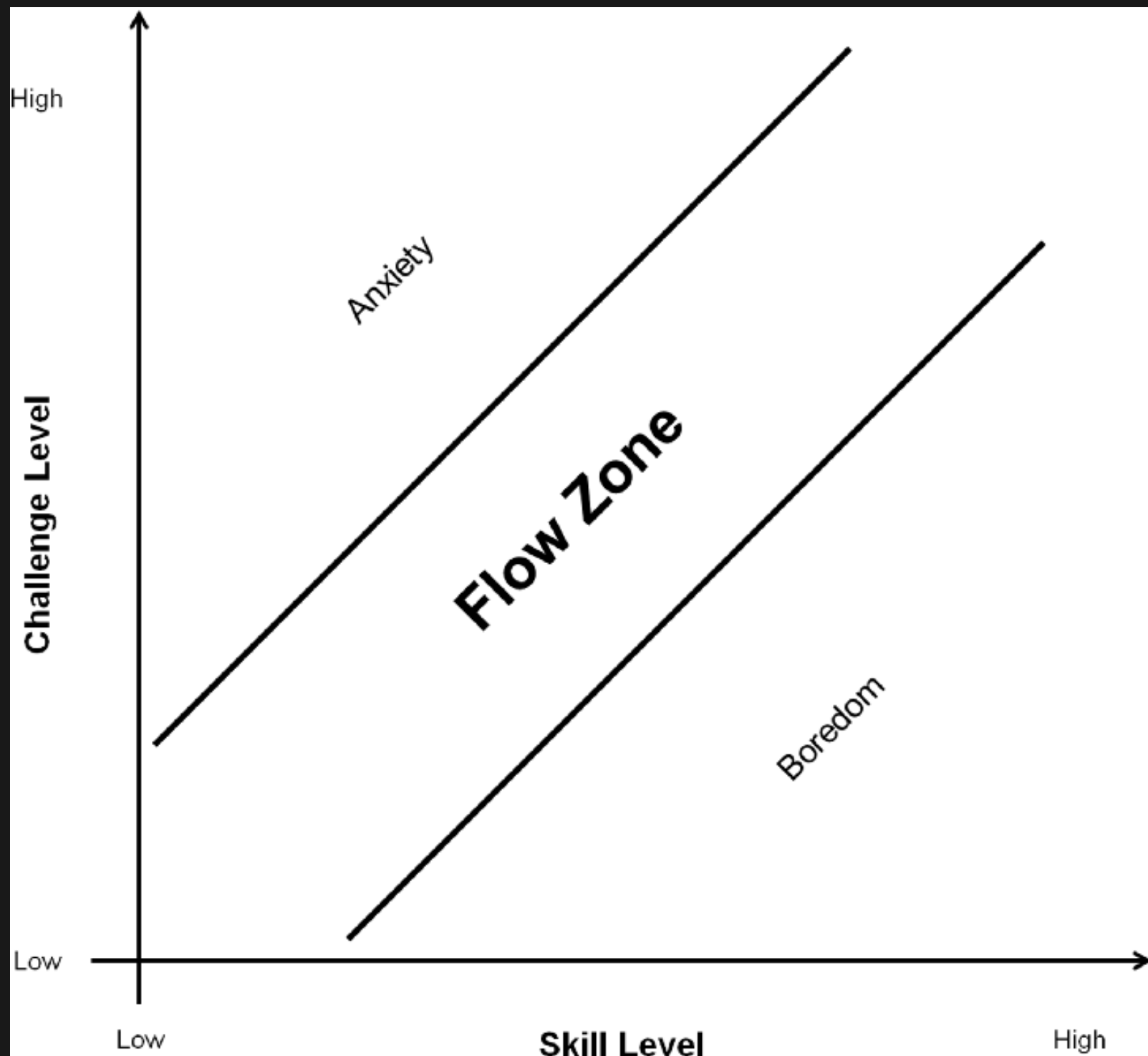
A stressz kettős természete



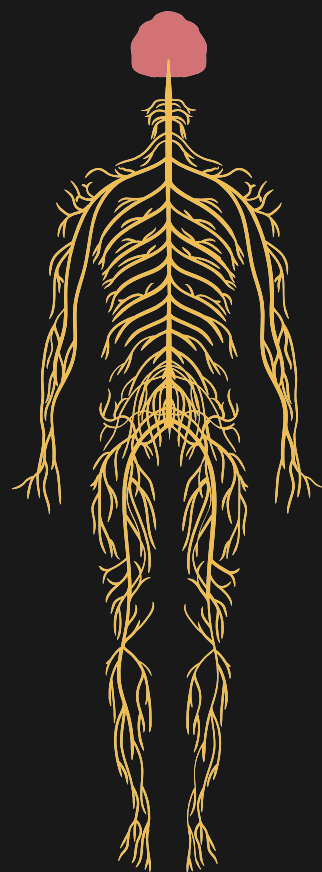
A DÓZISON MÚLIK A HATÁS. MIT ÉRDEMES TUDNI A DÓZISRÓL?



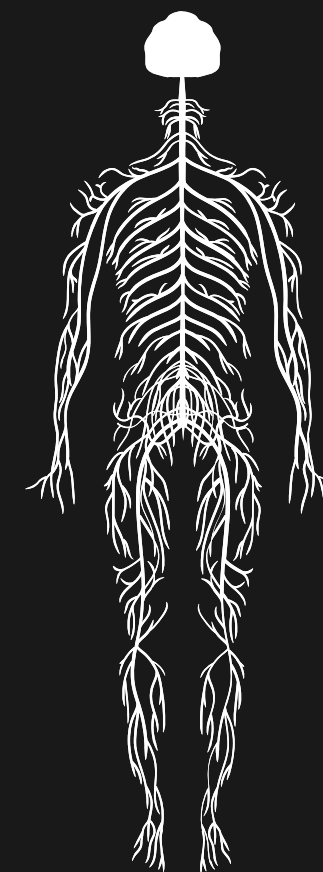
A SELYE-FÉLE STRESSZELMÉLET LÉNYEGE: A STRESSZ CSAK IDEIGLENESEN PÖRGET FEL



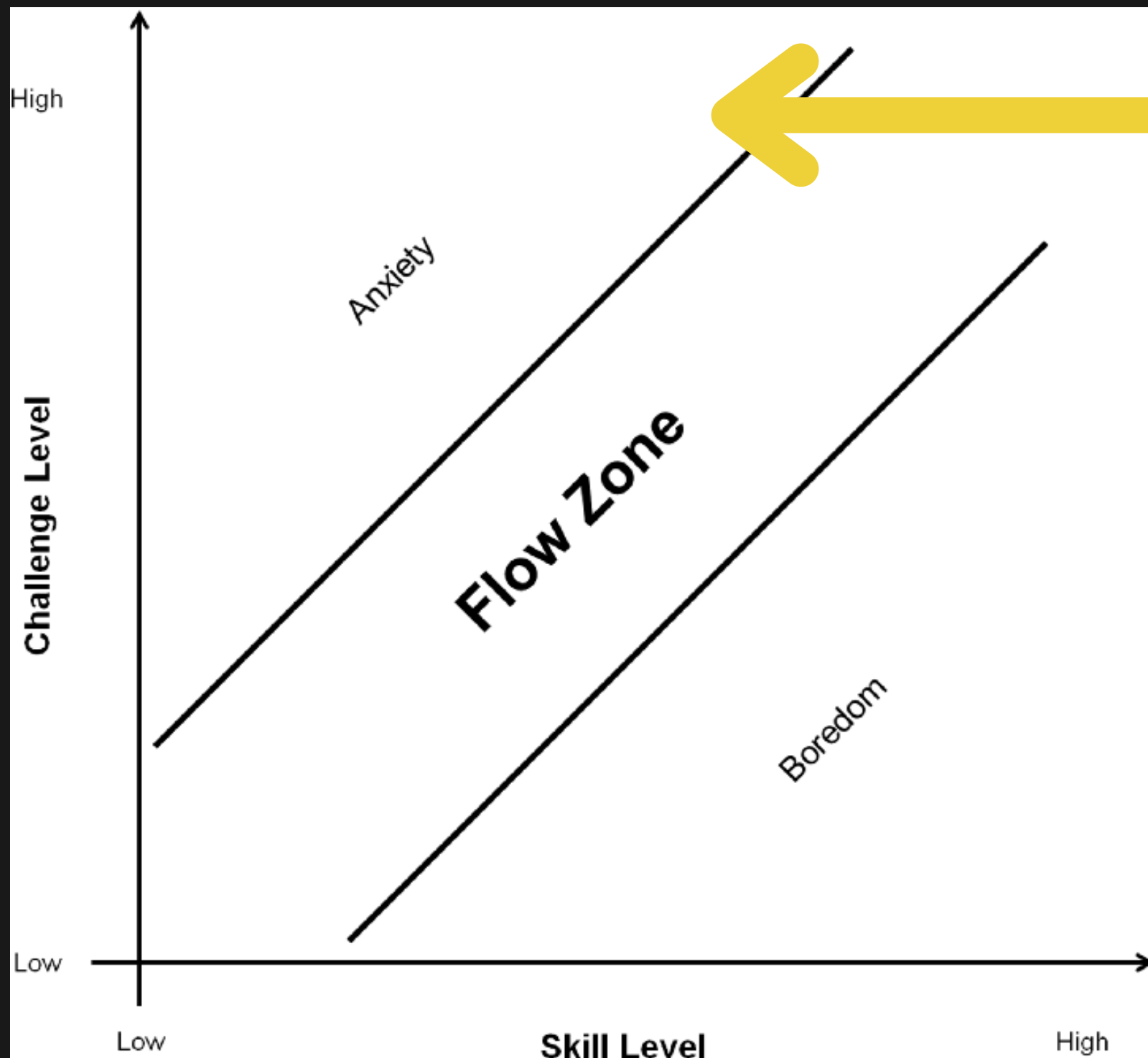
A CSÍKSZENTMIHÁLYI FÉLE FLOW MODELL LÉNYEGE: A STRESSZ CSAK EGY BIZONYOS TARTOMÁNYBAN OKOZ POZITÍV ÉLMÉNYEKET



PARASZIMPATIKUS
RELAX, EMÉSZTÉS, GYÓGYULÁS



SZIMPATIKUS
ÜSS, VAGY FUSS, TÚZOLTÁS ÉS KÉSZENLÉT



MIK A TÍPIKUS CSAPDÁK ENNÉL A TARTOMÁNYNÁL?

- HAL A VÍZBEN EFFEKT: NEM VESSZÜK ÉSZRE A NYOMÁST
- TERMÉSZETESNEK VESSZÜK AZ ÖSSZES STRESSZORT
- KÜLSŐ KONTROLLAL SZEMLÉLJÜK ("XY MIATT VAN")
- "EZT CSAK ÍGY LEHET"
- BŰNTUDAT, HA NEM ITT MOZGUNK
- "CSAK MÉG EGY PROJEKT" EFFEKTUS
- "MÁS LEHET, HOGY NEM BÍRNÁ, DE ÉN SIMÁN/MUSZÁJ"
- "HA PIHENNÉK IS KATTOGNÉK A MUNKÁN, ÚGY MINEK?"
- "HA TÚL SOKAT PIHENEK IS FÁRADT VAGYOK, MINEK?"
- "HA ELON MUSK BÍRJA, ÉN MIÉRT NE BÍRNÁM?"

Mit mond a **WHO**?

1. Tartós testi-lelki kimerülés
2. Mentális távolságtartás a munkától, cinizmus
3. Csökkent teljesítmény

KIÉGÉS

FÁRADTSÁG

EGYENSÚLY

CSÚCSTELJESÍTMÉNY

KOMOLY TESTI
ÉS LELKI GONDOK

KIMERÜLTSG

SEMLEGESSG

LELKESEDÉS

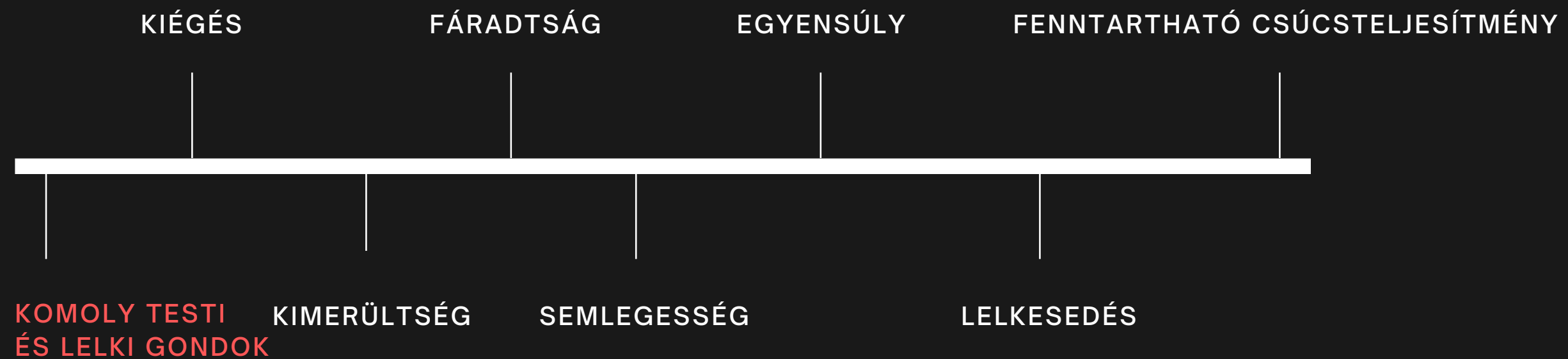
Tesztkérdések: érint most?

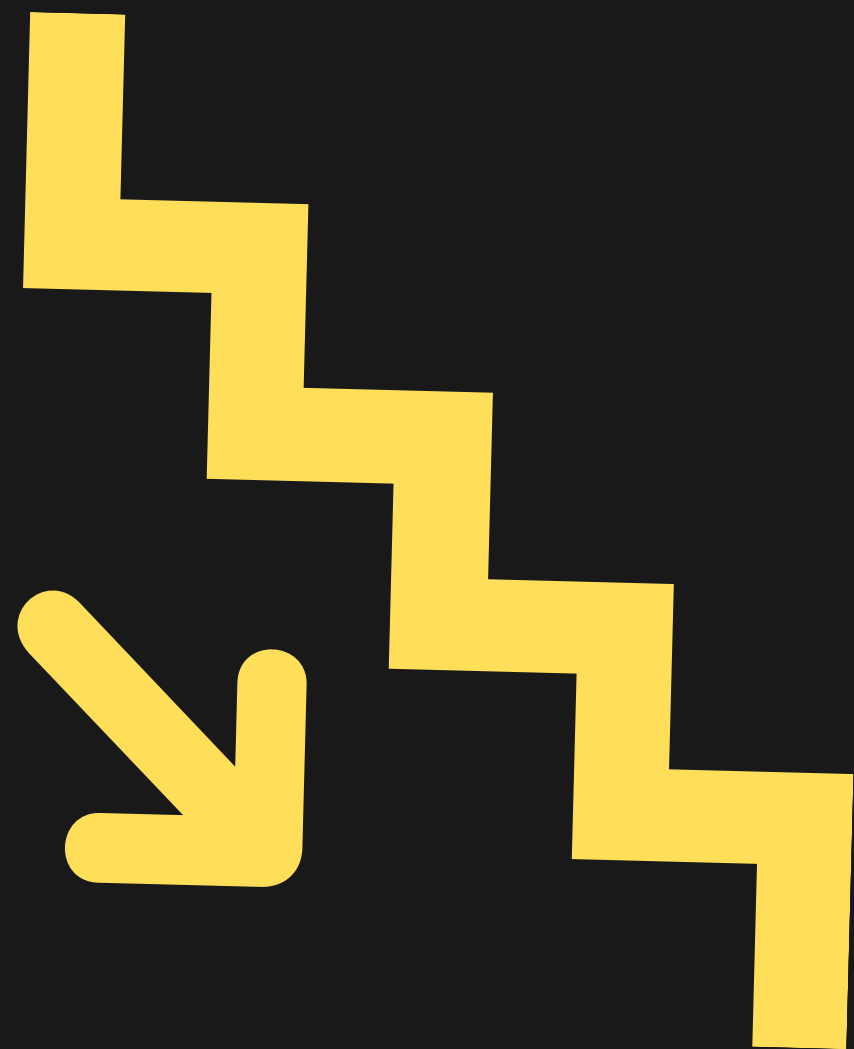
1. KIMERÜLÉS (FIZIKAI/ÉRZELMI/SZELLEMI/SPIRITUÁLIS)
2. SZAKMAI TELJESÍTMÉNYCSÖKKENÉS
3. AZ EMBERI KAPCSOLATOK ROMLÁSA
4. CSÖKKENŐ ÖNÉRTÉKELES, KÉTELY, MEGJELENŐ NEGATIVITÁS
5. TÜRELMETLENSÉG
6. EMPÁTIACSÖKKENÉS, A MÁSON PROBLÉMÁIRA ADOTT ÉRZELMI VÁLASZOK CSÖKKENÉSE
7. KEVÉSBÉ VAGY JELEN A PILLANATBAN, AGYALSZ
8. NEHEZEBBEN ÉRZED AZ ÖRÖMÖT
9. KONCENTRÁCIÓS NEHÉZSÉGEK, SZÉTSZÓRTSÁG, PRECIZITÁSHIÁNY
10. MEMÓRIAPROBLÉMÁK
11. CINIZMUS
12. AGRESSZIVITÁS
13. SZORONGÁS (SZÍVDOBOGÁS ÉLMÉNY, SZÉDÜLÉS, PÁNIK, HŐINGÁS)

Tesztkérdések: érint most?

- 14. TESTI FÁJDALMAK (FEJ, VÁLL, HÁT, IZOM ÉS CSONTRENDSZER)
- 15. LEHANGOLTSÁG
- 16. EMÉSZTÉSI PANASZOK
- 17. BŰNTUDAT
- 18. VISSZAHÚZÓDÁS A MUNKÁTÓL
- 19. PÁRKAPCSOLATI, CSALÁDI ÉS SZEXUÁLIS PROBLÉMÁK
- 20. MAGÁNY
- 21. FÜGGŐSÉGEK (ALKOHOL, DROG, PORNÓ, STB.)
- 22. FEJFÁJÁS
- 23. KEVÉSBÉ VAGY KREATÍV ÉS INNOVATÍV
- 24. KEVÉSBÉ TUDSZ JÓDÖNTÉSEKET HOZNI ÉS KEVÉSBÉ VAGY KITARTÓ
- 25. ALVÁSPROBLÉMÁK
- 26. NEHÉZLÉGZÉS

Megoldatlanul





**Minél korábban felismered:
kevesebb negatív következmény,
könnyebben visszafordítható.**

Üzleti

Növekvő hibák

Csökkenő teljesítmény

Csökkenő kreativitás

Romló morál

Koncentrációs zavarok

Feledékenység

Kreativitás csökkenés

Csökkenő lehetőségfelismerés

Csökkenő kitartás

Rossz döntéshozatal

Kollégák kiégésének elősegítése

Csökkenő versenyképesség

Csökkenő innováció

Csökkenő problémamegoldás

Pszichés

Rumináció, avagy túlagyalás

Pánikbetegség

Szorongás

Depresszió

Függőségek

Öngyilkos gondolatok

Pszichoszomatikus megbetegedések

Nehéz légzés

Testi

Fejfájás

Gyengülő immunrendszer

Szív- és érrendszeri zavarok

Diabétesz

Alzheimer kór

Emésztési rendellenességek

Alvászavarok

Izom-és csontrendszeri fájdalmak

Magánéleti

Romló kapcsolatok

Kimerültség

Ingerlékenység

Cinizmus

Belső kétely

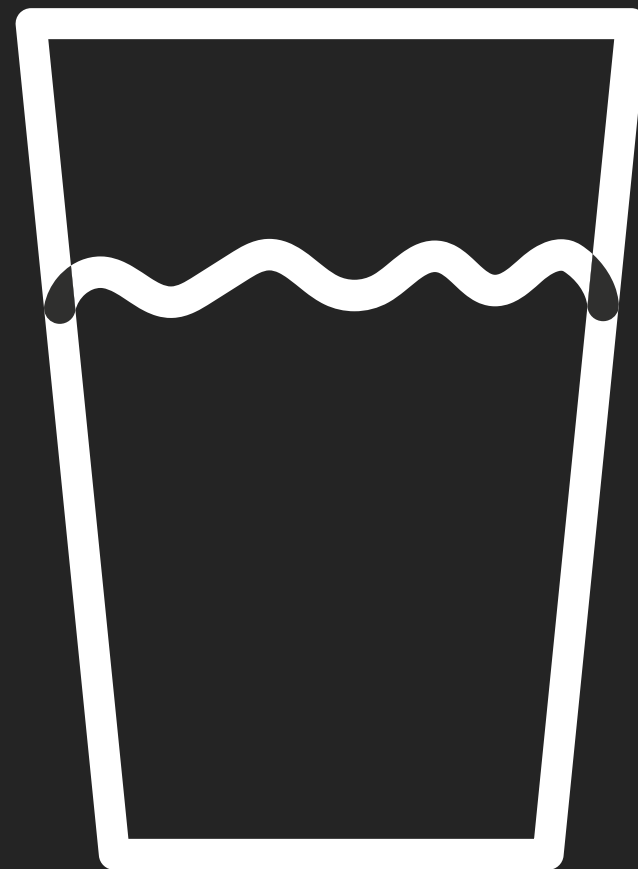
Csökkenő önértékelés

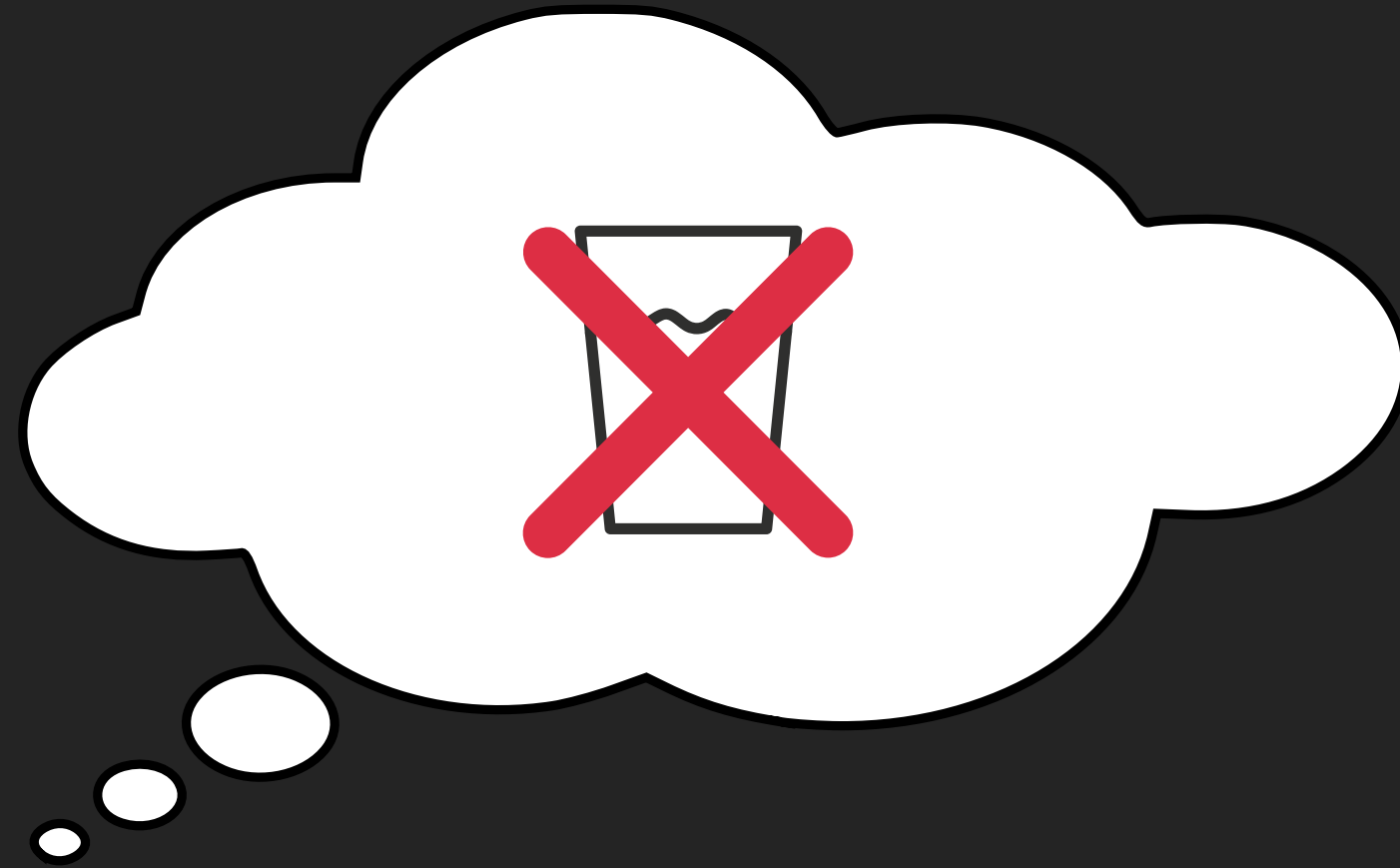
Empátiacsökkenés

Szexuális zavarok

Jelenlét hiánya







"Ő igen, de én nem."



Honnan tudhatod, hogy veszélyben vagy-e?

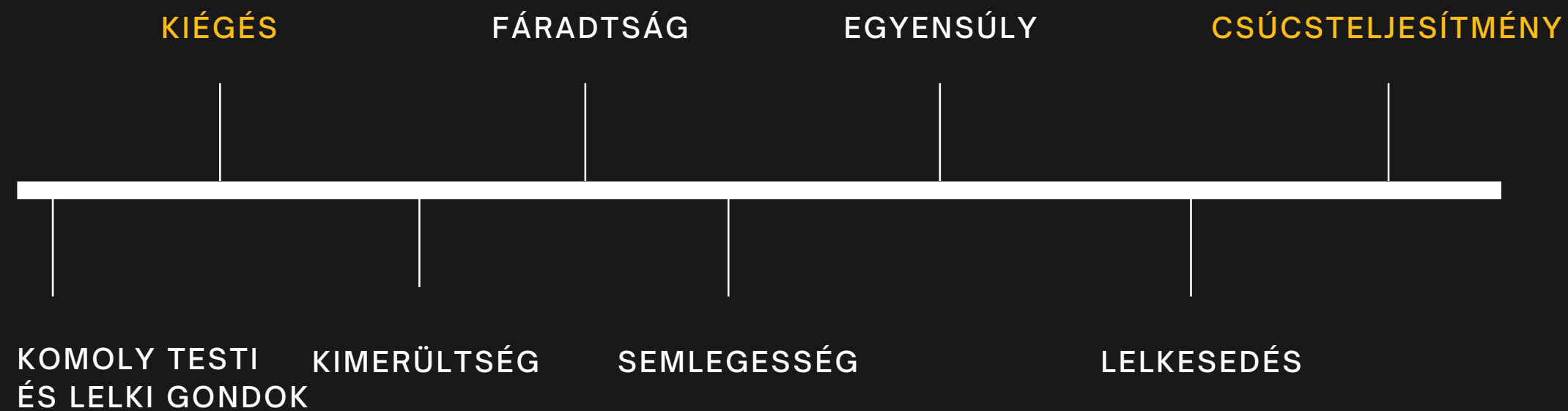
Tesztkérdések: érinthet majd?

- HOSSZÚTÁVÚ, TARTÓSAN FENNÁLLÓ STRESSZ
- AMIKOR NEM KAPSZ ANNYIT VISSZA, AMENNYIT FELÁLDOZOL A MUNKÁDÉRT
- HA ERLKÖLCSI KÉRDÉSEKEN KELL STRESSZELNED
- AMIKOR AZ ÉLETED TÖBBI TERÜLETÉT FELÁLDOZOD A MUNKÁDÉRT
- LELKIISMERETES VAGY, DE ÉRZÉKENY IS
- TÖKÉLETESSÉGRE TÖREKSZEL
- AZ ÖNFELÁLDOZÓ, SEGÍTŐKÉSZ SZEMÉLYISÉG
- KIVÉTELESEN MOTIVÁLT SZEMÉLYEK
- A KISZÁMÍTHATATLAN KÖRNYEZET, VAGY AKÁR A KISZÁMÍTHATATLAN JUTALMAZÁSI RENDSZER
- KEVÉS ERŐFORRÁS (INFORMÁCIÓ, PÉNZ, ENERGIA, IDŐ)
- INTENZÍV VERSENGÉS ÉS KONKURENCIA

Tesztkérdések: érinthet majd?

- RENGETEG MUNKA
- A BIZTONSÁG HIÁNYA, ILLETVE TARTÓS BIZONYTALANSÁG ÉLMÉNYE
- HAJLAM A SAJÁT SZÜKSÉGLETEK ELHANYAGOLÁSÁRA
- TÚL SOK FELELŐSSÉG
- A MUNKA ÉRTELMETLENNEK ÉRZÉSE
- TÖBB SZEREPBEN KELL HELYTÁLLNI
- AMIKOR MÁSOKRÓL IS GONDOSKODNI KELL
- BETELJESÜLETLEN ELVÁRÁSOK
- TÚL SOK ELVÁRÁS
- IDEALISTA SZEMÉLYISÉG
- HA EGYMÁSBA FOLYIK A MUNKA ÉS MAGÁNÉLET

A célunk ma:





Tartósan sikeres,
egészséges, boldog élet.

+1 Valószínűségnövelés és kockázatcsökkentés.

Burnout business számokban:

1. A magas nyomású cégekben az egészségügyi **költségek 50%-al magasabbak.**
2. A munkahelyi stressz az USA-ban **500+ MRD dollárba** kerül
3. **550 millió munkanap** esik ki a stressz miatt
4. A kiégett kollégák **2,6X** akkora eséllyel keresnek új munkát
5. USA: **120 000 halott** évente, 8% a teljes egészségügyi költségnek:



Források:

<https://hbr.org/2019/12/burnout-is-about-your-workplace-not-your-people>

<https://hbswk.hbs.edu/item/national-health-costs-could-decrease-if-managers-reduce-work-stress>







Problémakezelési stílusok:

1. Nem törődni a nyomással, tovább haladni a célok felé (a lejtőn).
2. Elterelni a figyelmet egy erősebb ingerrel.
3. "Lassú parázs" típusú kiégés

Kiegészítés

Kimerülés

MTHFR DNS polimorfizmus

Allostatikus töltés

Kynurenine

PTSD tartós terápiája

Kortizolváltozás és adrenális kimerülés? Bullshit!

A kiégés a rendszered eredménye

Génjeid, gyermekkorod, személyiséged, szokásaid, körülményeid



Szokások fejlesztése Körülmények fejlesztése Személyiség fejlesztése



Külső



Belső



Abigail Fisher, a white Texan who has sued the University of Texas for not admitting her, says the policy that led to her rejection also hurt African-Americans

Someone who is half P...
of her high school cl...
d white friends v...
gling and minorit...
ere doing just fin...
Varghese, an Ind...
wyer and activis...
she hoped th...

AR C

CANCER

increase to 22 million new cases each year by 2030 — a 75 per cent increase compared with 2008.

“We don’t talk about the v...

...of client

...a more...
...campus. A lawsuit per...
...Princeton alleges...
...on grounds th...
...from other ethnic or...
...were admitted with...
...als. The Departm...
...n’s Office for Civi...
...ved complaints...
...inceton and, sin...
...ward. .
...her hand, ...
...Pacific Isla...
...merican...
...policies

ales

N

Szemelvények valódi esetekből:



MAGÁNY A
MUNKAHELYEN



KONFLIKTUSOS
MUNKAHELYI
KAPCSOLATOK, MEG
NEM BECSÜLTSG



MUNKA-MAGÁNÉLET
EGYENSÚLY
ÉS IJESZTŐ
SZABADIDŐ



ALVÁS KIHAGYÁSA
ÉS IDŐNYOMÁS



INSPIRÁLÓ VÍZIÓ HIÁNYA



MAXIMALIZMUS



IRREÁLIS ELVÁRÁSOK



SOKSZOROS,
ELLENTMONDÓ
SZEREPEK



TÚL SOK FELELŐSSÉG



BDNF





BDNF

Onen Serto, O., Tolga Binbay, I., Ko,lu, E., Noyan, A., Yıldırım, E., & Elbi Mete, H. (2008). The role of BDNF and HPA axis in the neurobiology of burnout syndrome. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 32(6), 1459–1465. doi:10.1016/j.pnpbp.2008.05.001



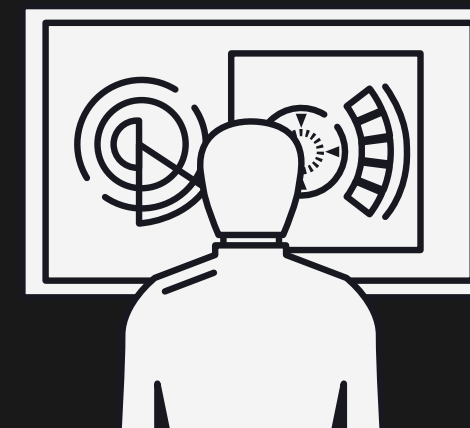
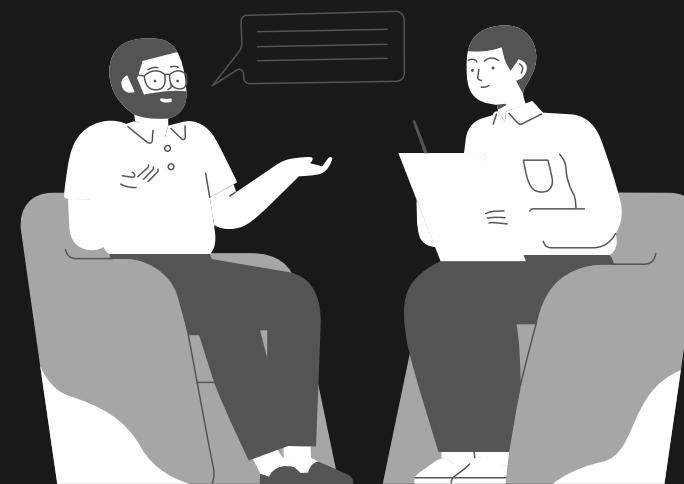
Monteiro, B. C., Monteiro, S., Candida, M., Adler, N., Paes, F., Rocha, N., Nardi, A. E., Murillo-Rodriguez, E., & Machado, S. (2017). Relationship Between Brain-Derived Neurotrophic Factor (Bdnf) and Sleep on Depression: A Critical Review. Clinical practice and epidemiology in mental health : CP & EMH, 13, 213–219.

Marston, K. J., Newton, M. J., Brown, B. M., Rainey-Smith, S. R., Bird, S., Martins, R. N., & Peiffer, J. J. (2017). Intense resistance exercise increases peripheral brain-derived neurotrophic factor. Journal of Science and Medicine in Sport, 20(10), 899–903. d

Kojima, D., Nakamura, T., Banno, M., Umemoto, Y., Kinoshita, T., Ishida, Y., & Tajima, F. (2017). Head-out immersion in hot water increases serum BDNF in healthy males. International Journal of Hyperthermia, 34(6), 834–839. doi:10.1080/02656736.2017.1394502

Salinas, J., Beiser, A., Himali, J. J., Satizabal, C. L., Aparicio, H. J., Weinstein, G., ... Seshadri, S. (2017). Associations between social relationship measures, serum brain-derived neurotrophic factor, and risk of stroke and dementia. Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions, 3(2), 229–237.

Qian, X. L., Yarnal, C. M., & Almeida, D. M. (2014). Does leisure time moderate or mediate the effect of daily stress on positive affect? An examination using eight-day diary data. Journal of leisure research, 46(1), 106–124. https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950315



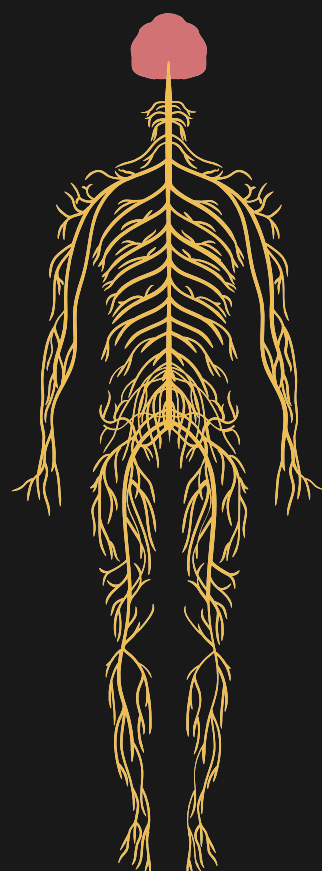
Étkezés

Természet

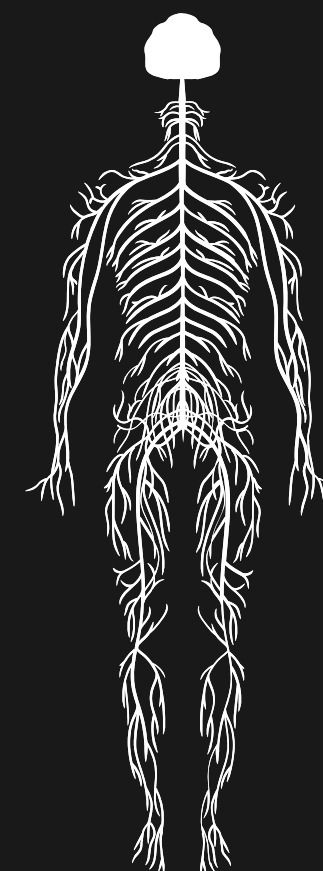
Terápia

Coaching

Struktúra



PARASZIMPATIKUS
RELAX, EMÉSZTÉS, GYÓGYULÁS



SZIMPATIKUS
ÜSS, VAGY FUSS, TÚZOLTÁS ÉS KÉSZENLÉT

SPRINT

VERSUS

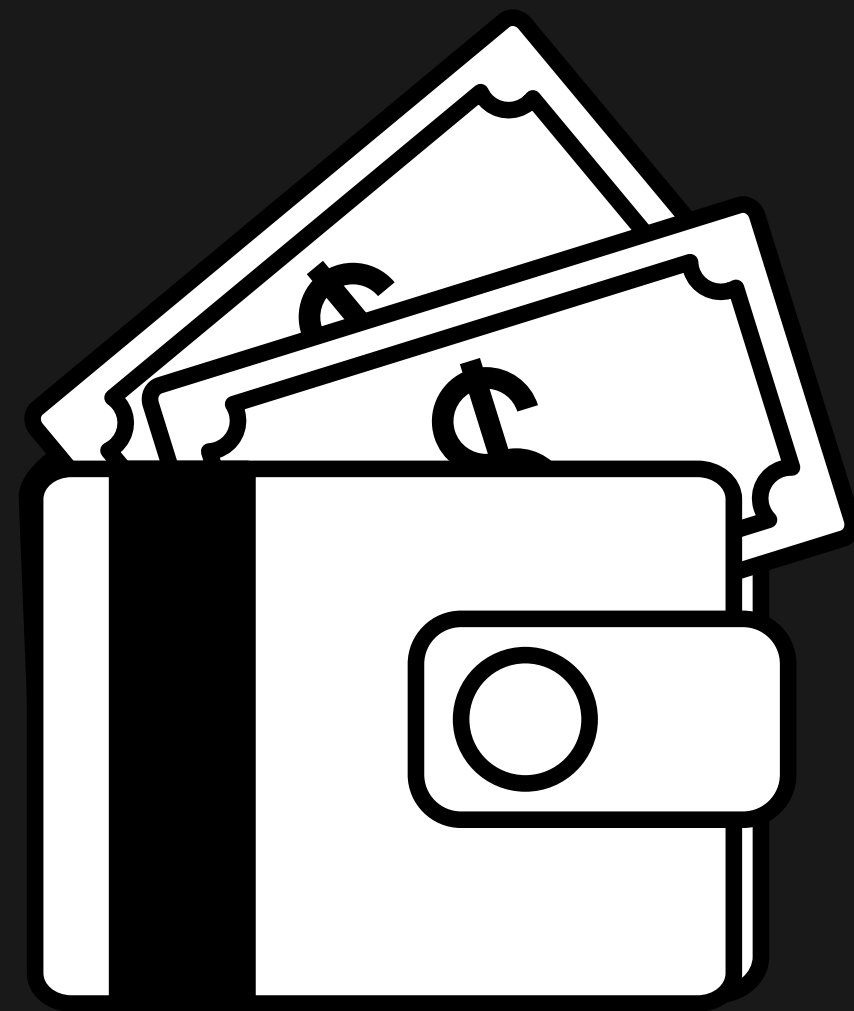
MARATON

7 hiba, amitől kiéghetsz

Nem tehetsz mindenről, ez a 7 tett viszont **hatalmadban áll**:

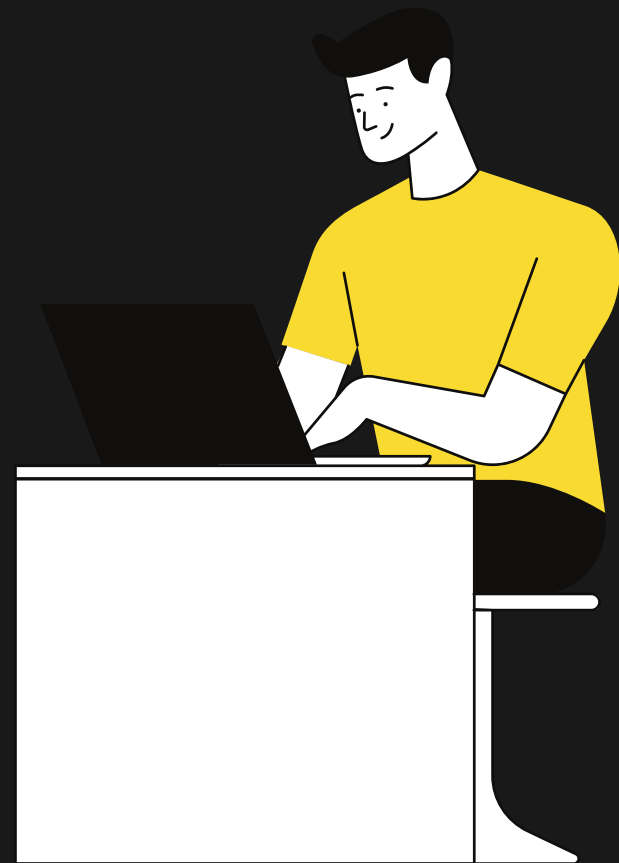
1. A pihentető, minőségi alvás elhanyagolása
2. Túl sokat dolgozni
3. Ülő, mozgásszegény életmód
4. Kihagyni a feltöltődést, relaxációt
5. Rossz étkezési szokásokat fenntartani
6. Rendszertelen és struktúra nélküli életmód
7. Érzelmi elzárkózás, magány passzív átélése





Burnout **Bankszámla**

Coping



TE MIRE VAGY HAJLAMOSABB? MI A JOBB?

A varázsszó: miért?

Egy hasznos hozzáállás:

Mindig van megoldás, csak meg kell találni, hogy mi az.



Például: "kiégtem"

MIÉRT?

MERT TÚL SOK TEENDŐM VAN ÉS NINCS ELÉG IDŐM.

MIÉRT?

MERT KÉPZÉSRE KELL JÁRNOM ÉS VAN 6 MÁSIK PROJEKTEM IS

MIÉRT?

MERT AZT AKAROM, HOGY MEGBECSÜLJENEK

MIÉRT?

MERT NEM ÉRZEM ELÉG JÓNAK MAGAM.

MEGOLDÁS: PSZICHOTERÁPIÁS ÖNBIZALOMFEJLESZTÉS



Vagy például: "kiégtem"

MIÉRT?

MERT IGAZSÁGTALAN A VILÁG.

MIÉRT?

MERT TÖBBET DOLGOZOM, MINT A KONKURENSEIM ÉS KEVESEBB PÉNZEM VAN.

MIÉRT?

MERT TÖBBET AKAROK ADNI.

MIÉRT?

MERT AZT HISZEM, HOGY EZ KELL A PIACNAK.

MIÉRT?

MERT NEM ISMEREM A PIACOT ELÉG JÓL

MEGOLDÁS: ELVONATKOZTATNI ÉS PIACKUTATNI, ARRA ÉPÍTKEZNI.



Vagy például: "kiégtem"

MIÉRT?

MERT TÚL SOK TEENDŐM VAN ÉS NINCS ELÉG IDŐM.

MIÉRT?

A FŐNÖKÖM HÉTVÉGÉN IS MUNKÁT AD

MIÉRT?

MERT AZT HISZI, HOGY BÁRMIT MEGTEHET VELEM

MIÉRT?

MERT NEM NEM KOMMUNIKÁLOM VELE, HOGY ZAVAR

MEGOLDÁS:

ASSZERTÍVEN HATÁROKAT HÚZNI NEKI.

Mi a te személyes válaszod?





SEMMELWEIS MINDFULNESS KÖZPONT



0:05 / 30:30



2. TESTPÁSZTÁZÁS (tudatos jelenlét meditáció Dr. Perczel-Forintos Dórával)

49 398 megtekintés • 2018. nov. 17.



TETSIK



NEM TETSIK



MEGOSZTÁS



MENTÉS



Semmelweis Mindfulness Központ

3,77 E feliratkozó

FELIRATKOZVA



TUDATOS JELENLÉT MEDITÁCIÓK (Dr. Perczel-Forint

Semmelweis Mindfulness Központ - 12/2



1. MAZSOLAMEDITÁCIÓ
(tudatos jelenlét meditáció ...
Semmelweis Mindfulness Központ



2. TESTPÁSZTÁZÁS (tudatos
jelenlét meditáció Dr. Percze...
Semmelweis Mindfulness Központ



3. TUDATOS LÉGZÉS (tudatos
jelenlét meditáció Dr. Percze...
Semmelweis Mindfulness Központ



4. KÉTFÉLE MEGISMERÉS
(tudatos jelenlét meditáció ...
Semmelweis Mindfulness Központ



5. TUDATOS NYÚJTÓZKODÁS
(tudatos jelenlét meditáció ...
Semmelweis Mindfulness Központ



6. SÉTÁLÓMEDITÁCIÓ
(tudatos jelenlét meditáció ...
Semmelweis Mindfulness Központ



11. EGYÜTT LENNI A
NEHÉZSÉGEKKEL (tudatos...
Semmelweis Mindfulness Központ
13 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt



Manjushri Mantra - Traditional
Mantras and Chants recited b...
Next Level Meditation
212 E megtekintés •

Az egészséges életmód javítja a hangulatot.

Honnan tudod, kell-e váltanod?

Így **spórolj éveket** és milliókat a gyakori hibákon:

- 1.lépés: Tudatosítsd, mi hiányzik, és szerezd meg!
- 2.lépés: Tudatosítsd, mi zavar és minimalizáld!
- 3.lépés: Tarts pihenőt és töltsd máshonnan!
- 4.lépés: Ellenőrizd, hogy akarsz-e még váltani!
- 5.lépés: Próbáld ki kicsiben, mielőtt elköteleződnél!

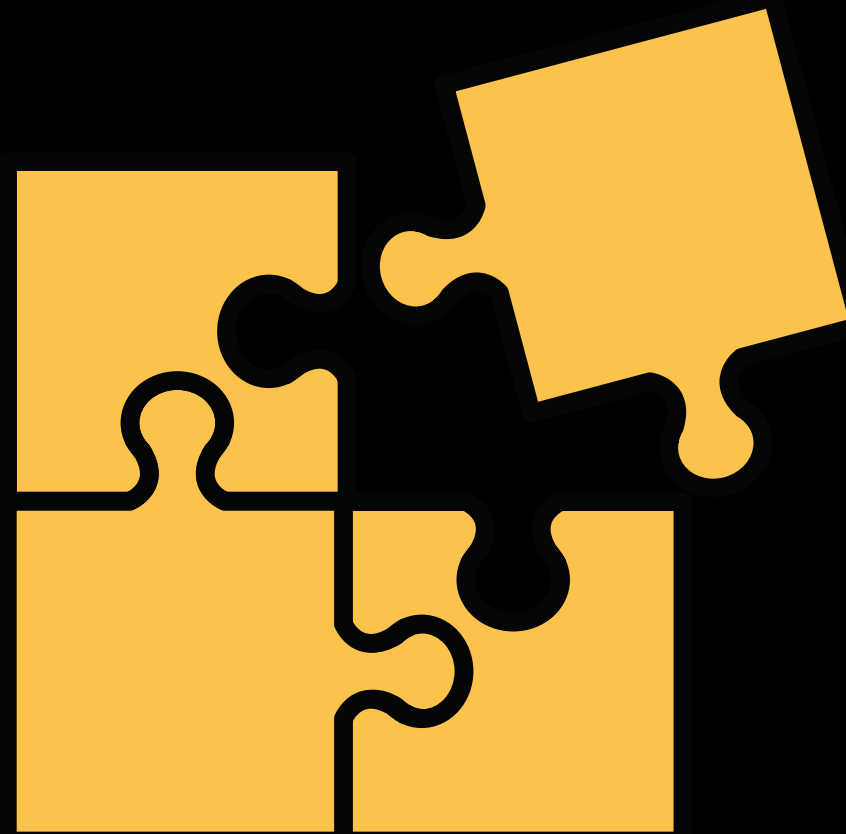
Az új utat nulláról felépíteni általában nehezebb, stresszesebb és kockázatosabb, ismeretlen veszélyekkel.



"A piac sokkal tovább maradhat irracionális, mint te fizetőképes."

(És mindenhova magaddal viszed önmagad.)

A szükséglet alapú szemlélet



- Változatosság
- Kapcsolódás
- Sikerélmény
- Megbecsülés
- Arányosság
- Kiszámíthatóság
- Elvárások és valóság kapcsolata
- Értelem
- Igazságosság

Melyik mennyire van meg a munkádban? 0-10?

A személyiség óceán modelle:

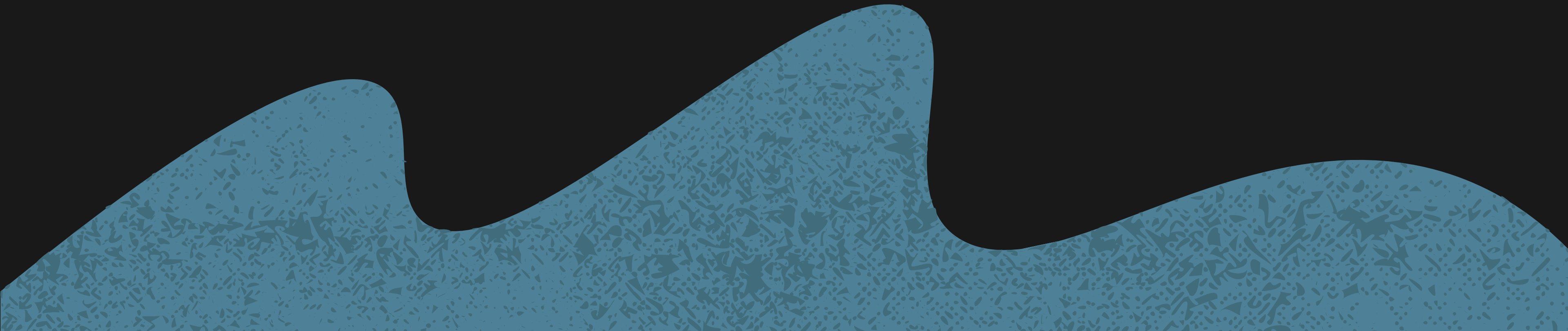
Openness: Érdeklődés, nyitottság, absztrakciók

Conscientiousness: Megbízhatóság, munkamánia, pontosság

Extraversion: Dinamizmus, energikusság, kezdeményezőiség

Agreeableness: Kapcsolatorientáció, meggyőzőhetőség

Neuroticity: Stabilitás, bizonytalanságtűrés, érzékenység



Szemelvények valódi esetekből:



MAGÁNY A
MUNKAHELYEN



KONFLIKTUSOS
MUNKAHELYI
KAPCSOLATOK, MEG
NEM BECSÜLTSG



MUNKA-MAGÁNÉLET
EGYENSÚLY
ÉS IJESZTŐ
SZABADIDŐ



ALVÁS KIHAGYÁSA
ÉS IDŐNYOMÁS



INSPIRÁLÓ VÍZIÓ HIÁNYA



MAXIMALIZMUS



IRREÁLIS ELVÁRÁSOK



SOKSZOROS,
ELLENTMONDÓ
SZEREPEK



TÚL SOK FELELŐSSÉG



Gyakori kérdések

- Hogyan ismerd fel időben önmagadnál? (Lehet, hogy tagadod?)
- Hogyan ismerheted fel ezt máson?
- Mennyi időbe telik a változás? (3 hónap - 1,5 év, megoldás + regeneráció)
- Válts-e karriert / munkahelyet? (Próbáljuk meg megérteni a mátrixot)
- Hogyan segíthetsz másokon? (empatikus konfrontáció, figyelmeztetés)
- A kiégés visszafordítható-e, ritka-e?
- Mikor kell szakemberhez fordulni, és kihez? (coach, pszichológus, pszichiáter)

Megoldási stratégia:

1. Tudatosítani a nyomást és stresszorokat
2. Tudatosítani a beteljesületlen igényeket
3. Tudatosítani az akadályokat, nehezítő tényezőket, hogy miért nem fog működni a változás (pl. gyerek, ház, stb.)
4. Fenntartható (nem feltétlenül radikális) stratégiát kialakítani a feltöltődésre
5. Specifikus stratégiákat kidolgozni a feladatközpontú stresszorok ellen (önismeret? szervezeti szerepek újraosztása? meditáció? konfliktuskezelési coaching? stb.)

Ahány oka, annyi megoldása lehet a kiégésnek.

A kiégés gyakori okai:

- Szerepek össze nem illősége
- Beteljesületlen elvárások, csalódások
- Személyiség és munkakör / kultúra össze nem illősége
- A szervezeti bizalom, igazságosság hiánya
- Aránytalan teljesítmény / jutalmazás, eredménytelenség élmény
- Spillover más kollégáktól
- Túl alacsony, vagy túl nagy kihívások tartósan
- Értelmetlennek tűnő munka
- Túlhajszoltság és magányosság élménye együtt
- Munka - magánélet egyensúly felborulása
- Kontrollvesztettség és sok egyéb apróság felgyülemlése
- Számtalan egyéb egyéni ok

És mindennek mélyebb okai ...

Összefoglalva az 5 tipp:

1. Törekedjünk a lehetőségeinkre fókuszálni!
2. Végezzük el a személyes belső detektívmunkát!
3. Építsük ki az egyensúly szokásait!
4. Végezzünk belső karrier self-coachingot!
5. Próbáljuk ki a gondolatnapló technikát!

ANTI-BURNOUT checklist

lehetőségek a csúcsteljesítmény
fenntartásának támogatására



☐ Munka – magánélet egyensúly megteremtése:

- ☐ Elszigetelődés felszámolása, kezdeményezés emberek felé
- ☐ Emberi kapcsolatok ápolása, időtöltés társaságban

☐ Aktív és passzív pihenés:

- ☐ Szabadidő hasznos eltöltése, rekreációs tevékenységek végzése
- ☐ Megfelelő mennyiségű és minőségű, rendszeres alvás
- ☐ Rendszeres szórakozás

☐ Egészséges szokások kialakítása:

- ☐ Egészséges étkezési szokások kialakítása, fenntartása
(vitaminok, tápanyagok, rostok, folyadékfogyasztás, junkfood kerülése)
- ☐ Rendszeres testmozgás végzése
- ☐ Szabad levegőn, természetben tartózkodás

☐ Munkahely:

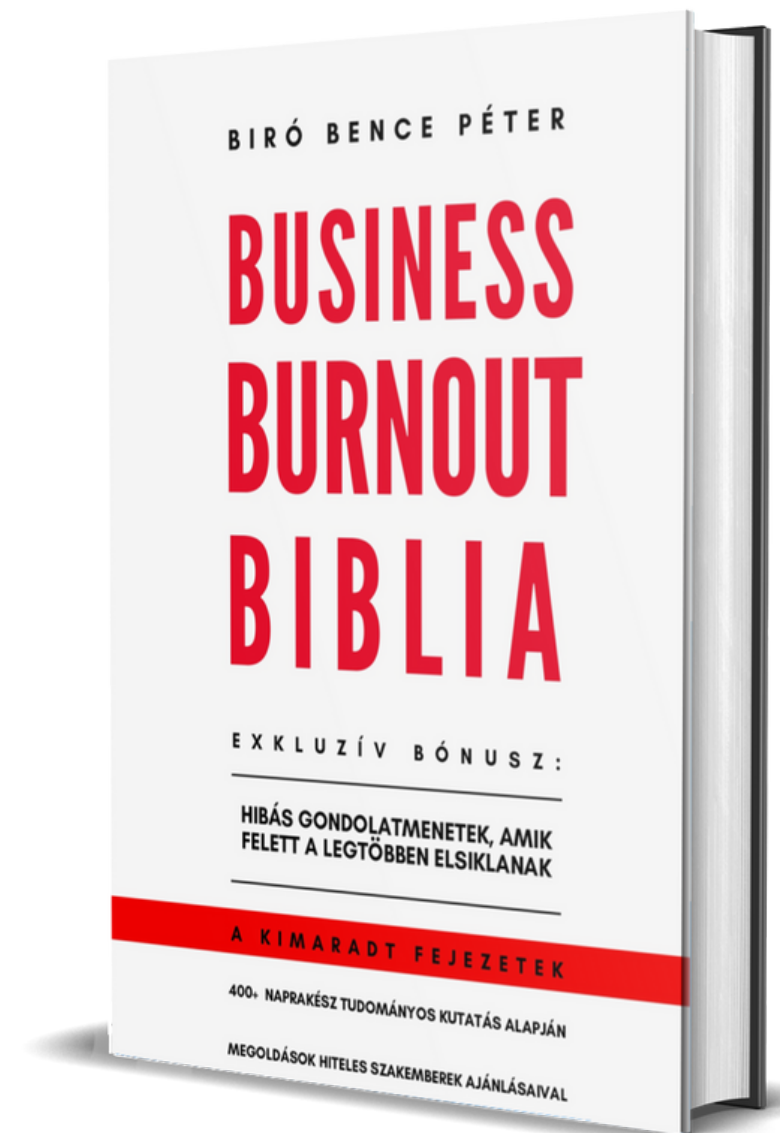
- ☐ Támogató munkahelyi légkör kialakítására való törekvés
- ☐ Túlzott munka mennyiségének csökkentése megfelelő keretek közé
- ☐ Rendszeres visszajelzés, építő kritika kérése a felettestől

☐ További hasznos lehetőségek:

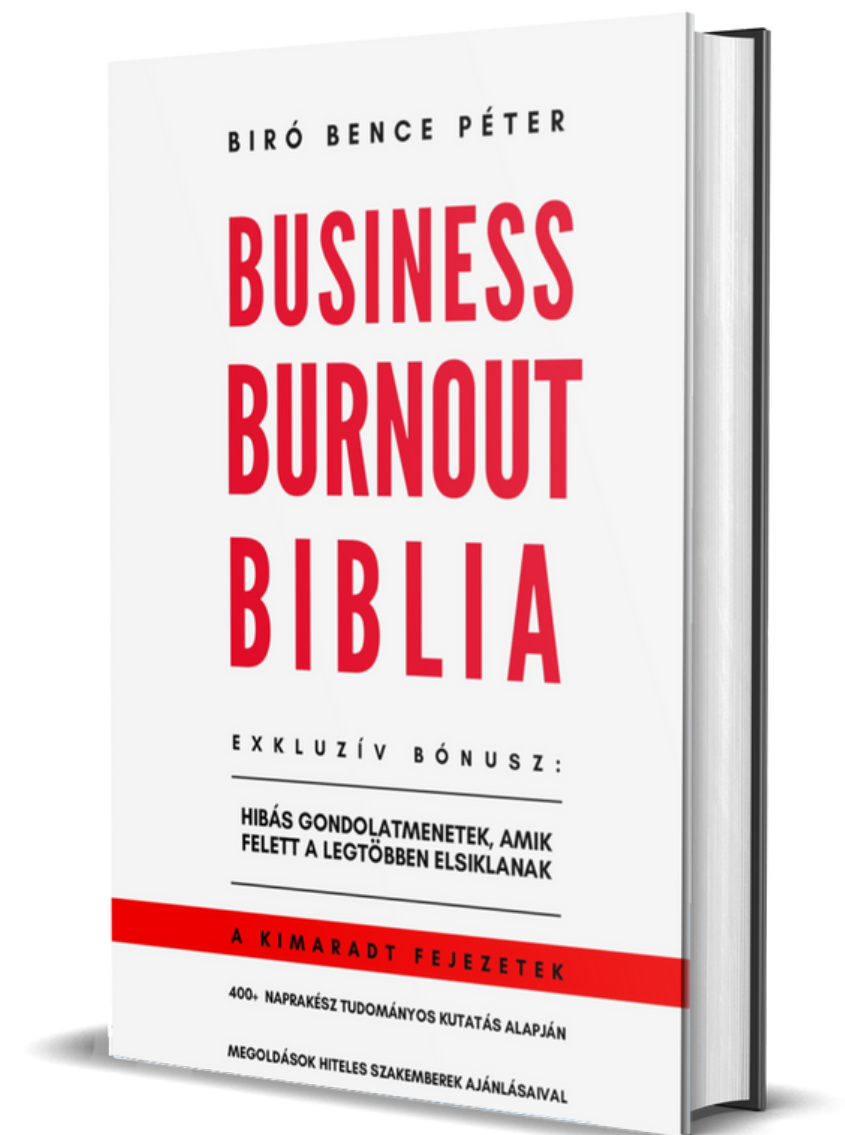
- ☐ Napi ritmus, rendszeresség kialakítása
- ☐ Inspiráló vízió megtalálása
- ☐ Terápián, coachingon való részvétel

Ha még konkrétabbat szeretnél:

1. Csökkentsd a felelősséget!
2. Csökkentsd az objektív munkamennyiséget!
3. Csökkentsd a megszakítások mennyiségét!
4. Csökkentsd az idő nyomását!
5. Növeld a pozitív visszajelzések számát!
6. Növeld a munka eredményességének élményét!
7. Tisztázd a szerepeidet, és kis csoportban beszélj meg, amit átélsz!



A legjobb megoldás a megelőzésre, ha természetes az a munka- és életmód, amivel kivédheted a kiégést.



megvásárolható:
burnoutbiblia.hu

Összegezzük az elhangzottakat!

M I L Y E N K É R D É S E I D M E R Ü L N E K F E L ?



Köszönöm a figyelmed!

bbp@fulfilled.hu
+36-30-690-3311

Bíró Bence Péter

2x szakkönyv író

pszichológus