



A KIÉGÉS FOLYAMATA

Kiegészmegelőzés pszichológiája



1-15 fő



30 perc

CÉL

• TUDÁSSZERZÉS KIÉGÉS FOLYAMATÁRÓL

- segíteni résztvevőket annak felismerésében, hogy hol tartanak a kiegész folyamatában
- a kiegész témakörébe történő bevezetés kognitív szinten (az észlelés, megértés szintjén)

ESZKÖZÖK

az egyes fázisok és alfázisok kinyomtatása
A4 méretű papírlapokra

BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat arra szolgál, hogy kognitív szinten információt adjon a résztvevőknek a kiegészről, mint folyamatról, és segítse őket annak felismerésében, hogy ők maguk hol tartanak a kiegész folyamatában.

ELŐKÉSZÜLETEK

- Gondoskodj egy csendes teremről a gyakorlat elvégzéséhez.
- Nyomtasd ki a 3 fázis és a 10 alfázis elnevezéseit külön A4 oldalakra 72 betűmérettel, hogy jól láthatók legyenek.
 - A fázisokat sorrendben (1, 2, 3) a padlóra helyezzük.
 - Az alfázisokat pedig összekeverve rakjuk le a padlóra.
- A facilitátor fel kell hogy készüljön arra, hogy tudja hova (szakember, szervezet, intézmény) fogja irányítani azokat a résztvevőket, akik a második vagy harmadik fázisban azonosították magukat. A második fázisban a pszichológiai tanácsadás általában jól támogatja a klienseket. A harmadik fázisban pszichoterápiára és/vagy pszichiátriai kezelésre is szükség lehet.

LÉPÉSEK

1. A facilitátor röviden elmondja a résztvevőknek, hogy a kiégés valójában egy folyamat, mely három fő fázisból és 10 alfázisból áll.

2. A résztvevők feladata, hogy az összekevert sorrendben lévő alfázisokat a megfelelő fázishoz társítsák, illetve rakják is azokat helyes sorrendbe. Amennyiben a gyakorlat során a résztvevőknek magyarázatra van szükségük az egyes fázisok vagy alfázisok értelmezését illetően, első körben a résztvevőket kérdezd meg, hogy mit gondolnak a lehetséges válaszokról. Ha a csoport nem tudja megválaszolni az adott kérdést, facilitátorként rövid magyarázattal, válaszadással támogasd a folyamatot.

Amikor a résztvevők befejezték a feladatot, végezd el az esetleg szükséges változtatásokat a helyes sorrend kialakítása érdekében. A kiégés folyamat helyes sorrendjének vázlata az alábbi ábrán látható.

Túlzott erőfeszítés:

- Túlzott megfelelési vágy
- Túlterhelés
- Saját igények elhanyagolása

Konfliktus

- Értékrend átalakulása
- Személyközi konfliktusok
- Magatartásbeli változások

Teljes kimerülés

- Passzivitás, visszahúzódás
- Deperszonalizáció

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat közben?
- A kiégés folyamatát megismerve, hol helyeznéd el magad ebben a folyamatban? Melyik fázisban tartasz jelenleg?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?



MEGJEGYZÉSEK:

Azokat a résztvevőket, akik képesek szinte érzelmi megnyilvánulásra, érdemes megerősíteni az eddig megtett lépéseikért, melyeket a kiégésük feltárása és megoldása érdekében tettek: például, hogy eljöttek a tréningre, hogy azonosították a lehetséges problematikus területeket az életükben, hogy felismeréseiket kimondták és megosztották a csoporttal. Ezt követően lássuk el őket tanáccsal, hová fordulhatnak további támogatásért.