



ROATA DE PREVENIRE A SINDROMULUI BURNOUT

Psihologia prevenției sindromului de Burnout



individual



indoor



30 min.



scriere

SCOP

AUTOCUNOAȘTERE

• creșterea gradului de conștientizare asupra zonelor din viață, afectate de sindromul de Burnout

MATERIALE

- stilou, pixuri colorate, creioane colorate, creioane cerate sau acuarele
- "Roata de prevenire a sindromului Burnout" printată sau desenată pe hârtie

PREGĂTIRE

O cameră liniștită.

INTRODUCERE

Roata de prevenire a sindromului de Burnout se referă la direcționarea atenției și acțiunilor noastre, către ceea ce este important. Ne putem imagina că stăm în "carul de prevenire al sindromului Burnout", care se deplasează pe roți. Roțile sunt împărțite în felii, fiecare fiind o zonă care ne poate ajuta în prevenirea sindromului de Burnout, adică a epuizării profesionale.



PASI

1. Ia foaia A4 printată cu "Roata de prevenire a sindromului Burnout" sau desenul acesteia pe care l-ai făcut. Ținând cont că centrul cercului reprezintă 0 puncte, în timp ce marginea cercului reprezintă 10 puncte, conform nivelului tău actual de satisfacție față de diferitele zone ale vieții tale prezentate pe foaie (1 fiind nu prea mult și 10 foarte mult), marchează linia cercului cu numărul pe care îl dai fiecărei felii. Poți să colorezi spațiul de la centru (0) până la nivelul ales de tine (în fiecare felie).

2. Observă silueta roții care reiese după ce ai terminat de marcat și colorat toate feliile - aceasta îți arată cercul tău actual de prevenire a sindromului de Burnout. Pentru ca roata să ruleze fără probleme trebuie să avem grijă de toate feliile, astfel încât, dacă toate au o înălțime similară sau aproape la fel, atunci roata nu se va bloca.

Privește silueta roții tale și observă:

- Cât de echilibrată este roata ta? Care sunt zonele (feliile) pe care le-ai putea schimba/dezvolta ca roata să ruleze mai lin?
- Ce plan de acțiune poți formula pentru a modifica una sau mai multe dintre zonele selectate?
- De ce sprijin ai avea nevoie pentru a îndeplini aceste scopuri? Cum ai putea obține acest sprijin?

3. Scrie-ți planul de acțiune, incluzând sprijinul de care ai nevoie, felul în care îl poți obține și oamenii care te pot ajuta în această privință.

REFLECȚIE

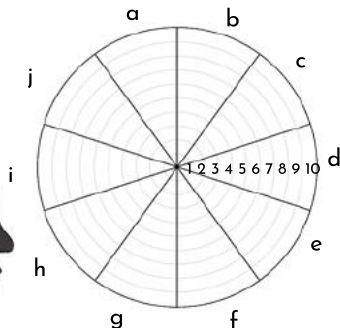


- Cum a fost experiența acestui exercițiu?
- În ce fel sprijin dezvoltarea rezilienței acest exercițiu?

OBSERVAȚII

Dacă ai nevoie de ajutor în procesul de schimbare, te rugăm să apelezi la un psiholog, un consilier sau un terapeut.

ROATA DE PREVENIRE A SINDROMULUI DE BURNOUT



- a- comunicarea nevoilor, creere de ajutor
- b- relații de cooperare
- c- rezolvarea conflictelor, rezolvarea problemelor
- d- schimbarea obiceiurilor
- e- stil de viață sănătos, îngrijire personală
- f- reîncărcarea, gestionarea energiei
- g- calmarea sinei, gestionarea stresului
- h- succese personale, performanță echilibrată
- i- propriile obiective SMART, planuri pentru viitor
- j- abilitatea de a spune NU, gestionarea limitelor personale