

Opole.dev 10.12.2024

TASKI, SPRINTY I DEADLINE'Y - CZYLI JAK WYPALENIE ODBIERA CI ENERGIĘ



Angelika Przybyła - Psycholog,
HR&EB Ekspert



CO NAS CZEKA?

- Stres
- Historia Tomka
- Wypalenie zawodowe
- Regeneracja



KTO Z WAS...

W CIĄGU
OSTATNIEGO
TYGODNIA NIE
CHCIAŁ IŚĆ DO
PRACY?

W NIEDZIELE
WIECZOREM
WKURZAŁ SIĘ,
ŻE MUSI W
PONIEDZIAŁEK
ZACZAĆ TASK,

NIE UMIE,
NIE ROZUMIE,
I NIE MA
WSPARCIA W
ZESPOLE

30%

To poziom maksymalnej energii z jaką codziennie rano wstają osoby doznające syndromu wypalenia zawodowego.



KIM JESTEM?

Angelika Przybyła



- * Psycholożka, właścielką firmy Biznes w procesie
- * Prawie 3 lata w IT jako HR
- * Przeszłam przez własne wypalenie zawodowe





TOMEK

- * 28 lat, mid developer
- * Pracuje w średniej firmie, zmienił projekt na nowy po 4 latach.
- * Czuje się jak trybik w maszynie



ZACZEŁO SIĘ OD STRESU...



STRES



Eustres

Pozytywny, motywujący nas do działania.

Dystres

Szkodliwa forma stresu, która pojawia się, gdy wymagania sytuacji przekraczają zdolności radzenia sobie, prowadząc do przeciążenia i negatywnych skutków dla zdrowia.



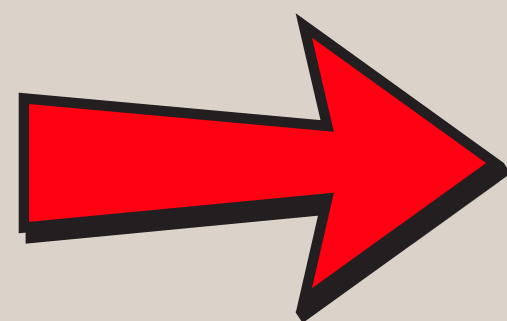
Objawy narastającego stresu u Tomka

- * Bóle głowy i napięcia mięśniowe
- * Problemy ze snem
- * Problemy z koncentracją
- * Zmęczenie
- * Frustracja

CHRONICZNY STRES



CHRONICZNY
STRES



WYPALENIE
ZAWODOWE



WYPALENIE ZAWODOWE



poczucie psychicznego i fizycznego wyczerpania, niecierpliwość,
nadmierną skłonność do irytacji połączoną z cynizmem i poczuciem
chronicznego znudzenia, skłonność do izolowania się i tłumienia
emocji

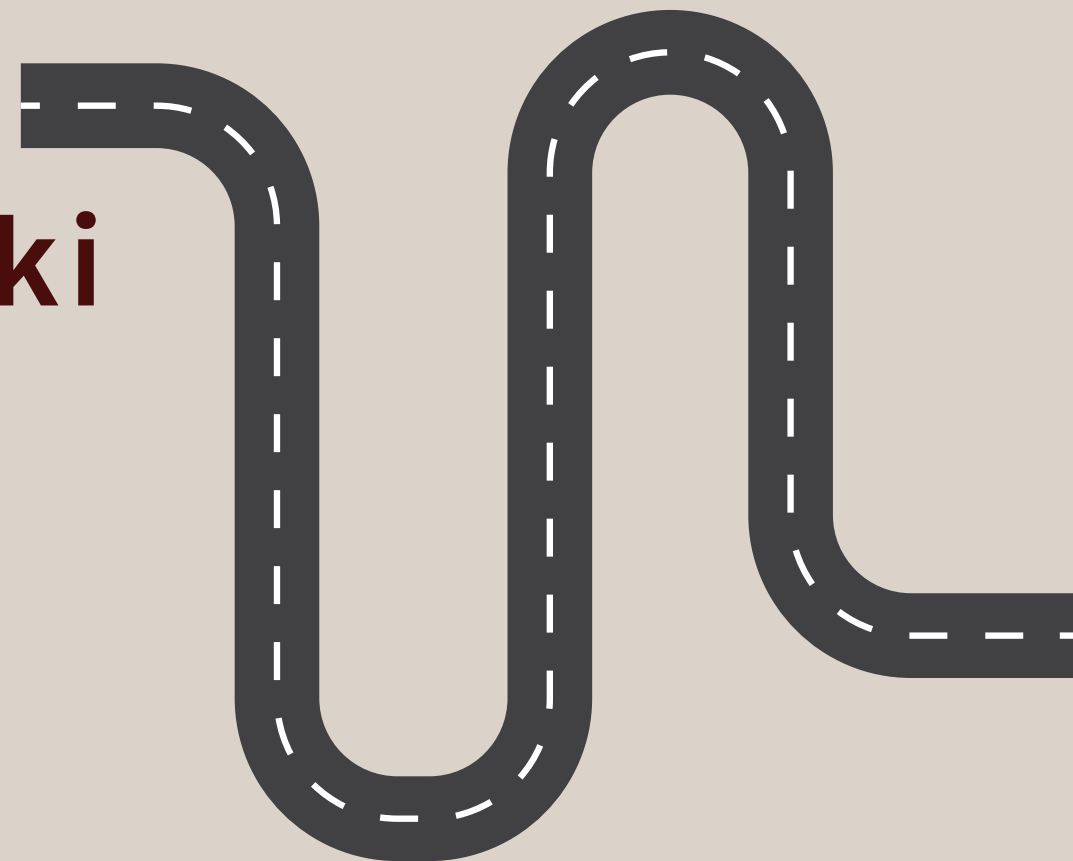
wyczerpanie emocjonalne

depersonalizacja

obniżenie poczucia własnych osiągnięć



rozczarowanie
poczucie porażki



wypalenie
zawodowe

wysokie wymagania

trudności w zadaniach

monotonia pracy

znużenie zadaniami



70%

*Justjoin.it, Twój psycholog (2022) Raport. "Wypalenie zawodowe w branży IT 2022"



TOMEK MIAŁ DOŚĆ

miesiąc miodowy

przebudzenie

szorstkość

wypalenie pełnoobjawowe



TOMEK POWIEDZIAŁ STOP

Środowisko pracy

Zastanów się w jakim miejscu pracujesz?

Twoje środowisko pracy może być jednocześnie sprzymierzeńcem lub wrogiem w walce z wypaleniem. Czy masz przestrzeń żeby porozmawiać ze swoim zespołem?





- * Czy moje potrzeby są zaspokojone?
- * Co zależy ode mnie, na co mam wpływ, co mogę zmienić?
- * Jak mogę zadbać o siebie?



Strategie



TECHNIKI ZARZĄDZANIA STRESEM

Krótkoterminowe

Długoterminowe



Krótkoterminowe



- Techniki oddechowe
- Relaksacja mięśni
- Medytacja i uważność

- Planowanie zadań
- Narzędzia do zarządzania
- Przerwy i technika pomodoro

Długoterminowe



- Zdrowe nawyki
- Organizacja i zarządzanie czasem
- Wsparcie społeczne
- Praca nad przekonaniami
- Rozwijanie pasji
- Rozwój osobisty
- **Work-life balance**



Budowanie odporności psychicznej



POZOSTAŃMY W KONTAKCIE

Instagram: [wprocesiewypaleni](#)
LinkedIn: [Angelika Przybyła](#)

