



# OD STRESU DO WYPALENIA

Aleksandra Mroczko  
Aight, 2023

# KIM JESTEM?



# NA DZIŚ

1. Wspieranie zespołu w sytuacjach stresowych
2. Niepokojące symptomy wypalenia, depresji
3. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu



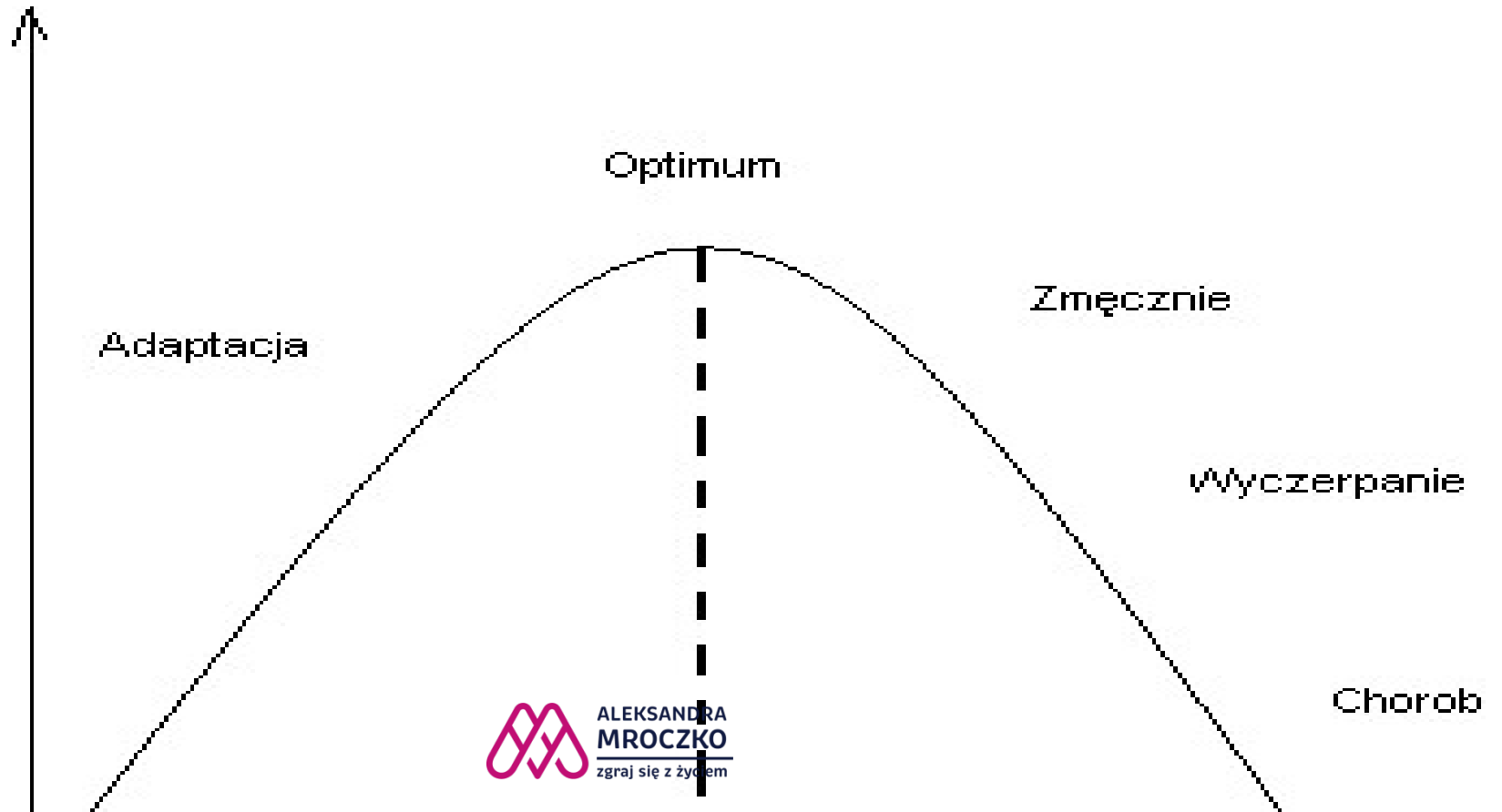


# STRES

Codzienny,  
krótkoterminowy i  
długofalowy.

# INTENSYWNOŚĆ DOŚWIADCZANIA STRESU

Działanie





# BALON SIĘ NAPEŁNIA KAŻDEGO DNIA

Co go napętnia?

Jak bardzo pełen jest dziś?



# GDY JEST PEŁEN POJAWIAJĄ SIĘ

Używki, nawyki, seriale,  
zajadanie, agresja...

Bo nie umiemy inaczej

A potem pojawia się  
wypalenie, depresja,  
problem z przemocą,  
uzależnieniem.

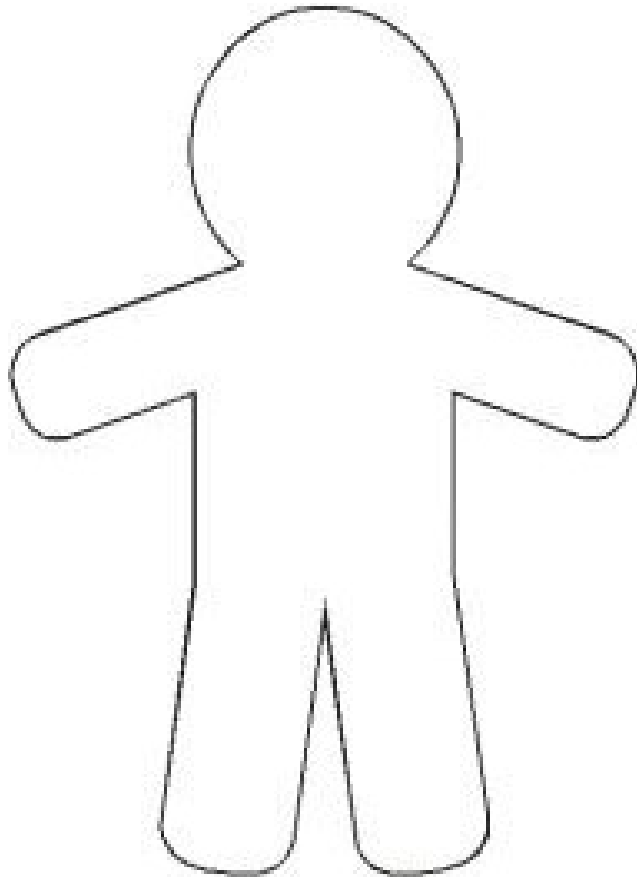
# JAK OCALIĆ BALON?

Co sprawia, że schodzi z niego powietrze?





# GDZIE POJAWIA SIĘ STRES?



Narysuj, zaznacz, napisz w odpowiednich miejscach 'ludzika' gdzie i jak objawia się Twój stres.

Naucz się reakcji swojego ciała, naucz się zauważać jego sygnały.



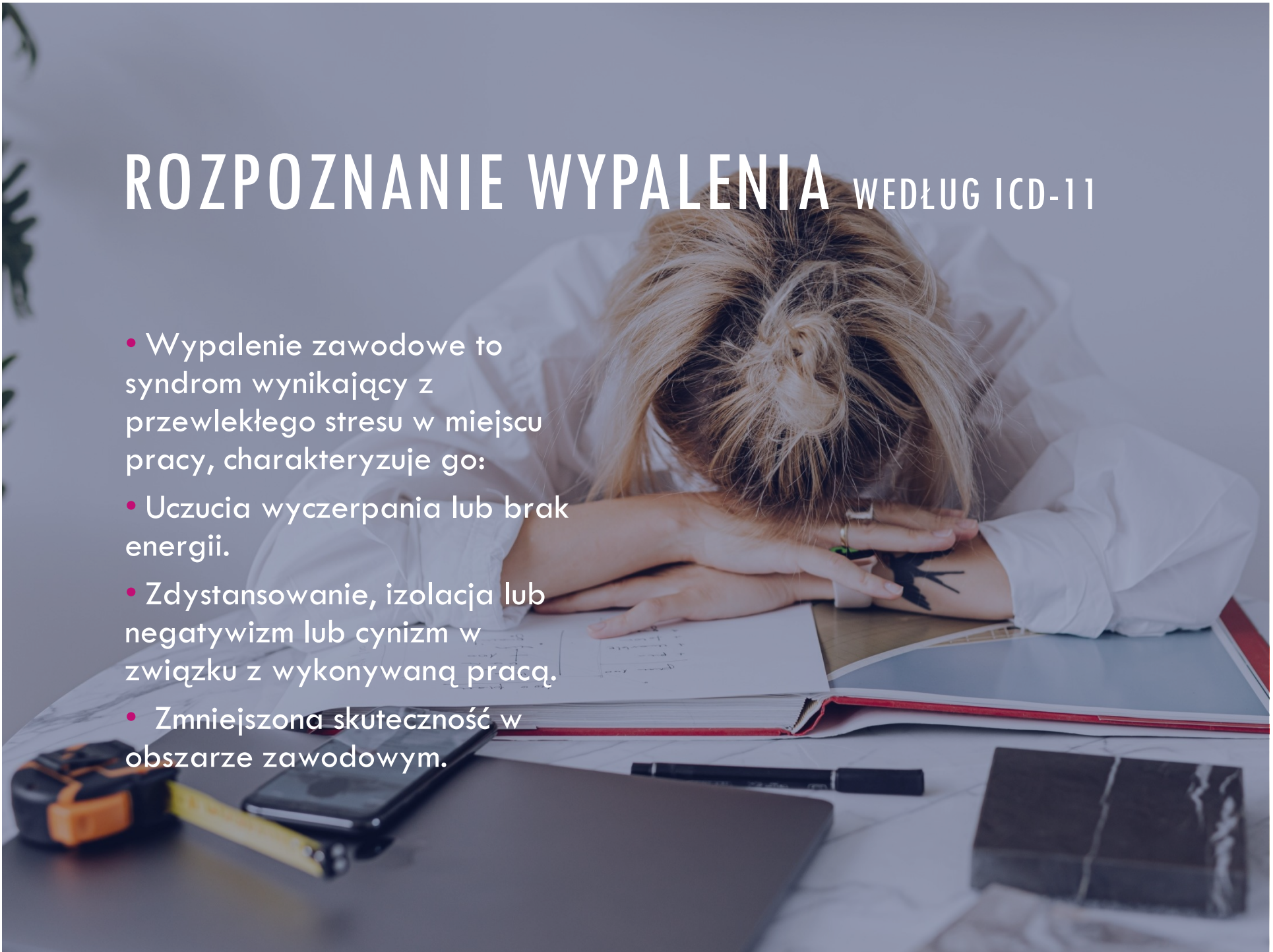
# WYPALENIE ZAWODOWE

Czym jest?

Jak mu przeciwdziałać?

# ROZPOZNANIE WYPALENIA WEDŁUG ICD-11

- Wypalenie zawodowe to syndrom wynikający z przewlekłego stresu w miejscu pracy, charakteryzuje go:
- Uczucia wyczerpania lub brak energii.
- Zdystansowanie, izolacja lub negatywizm lub cynizm w związku z wykonywaną pracą.
- Zmniejszona skuteczność w obszarze zawodowym.





# JAK ROZPOZNAĆ?

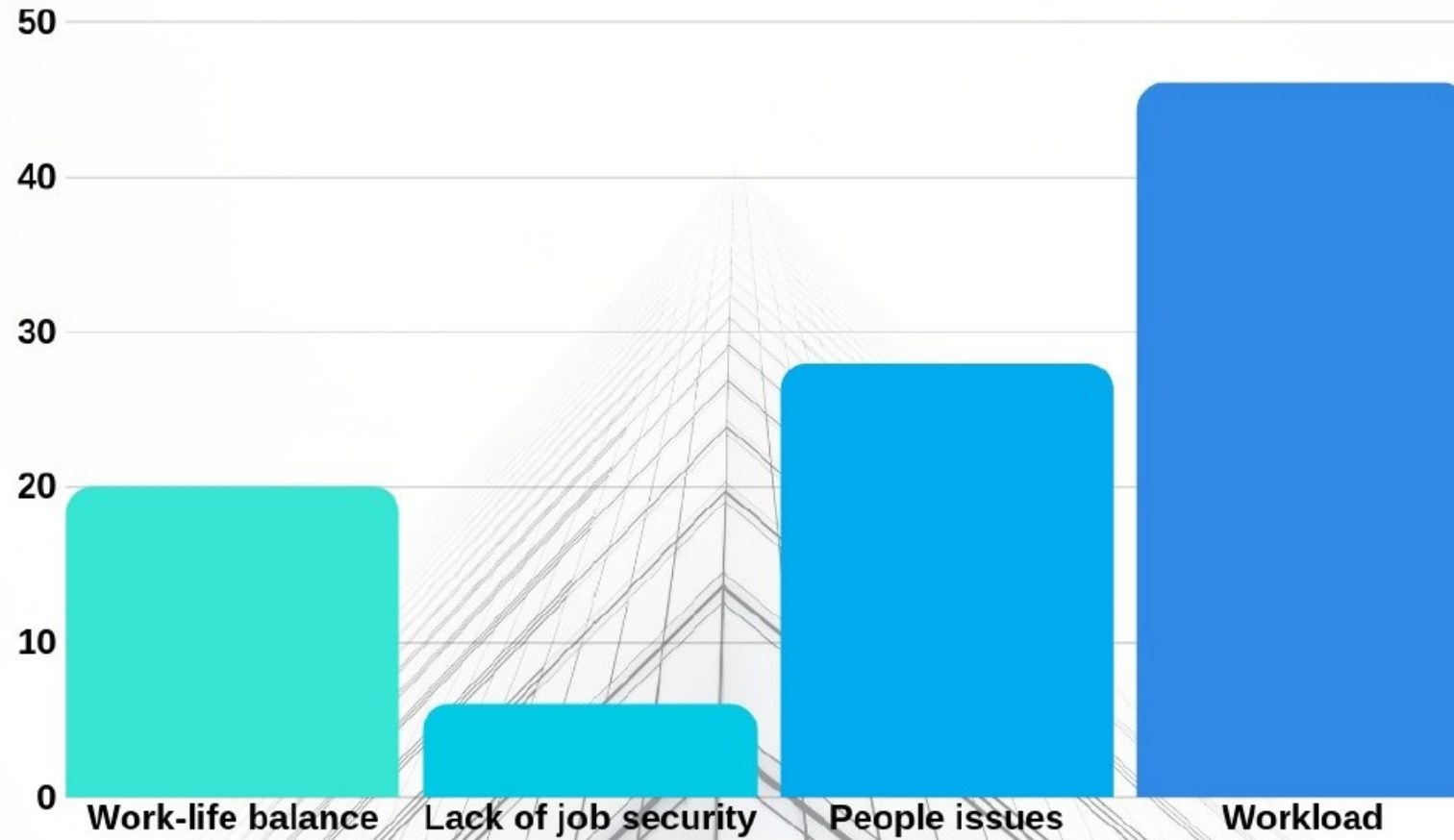
1. Wyczerpanie.
2. Brak motywacji.
3. Frustracja, cynizm, złość i inne trudne emocje.
4. Deficyty poznawcze.
5. Spadek wydajności pracy.
6. Problemy interpersonalne w domu i w pracy.
7. Brak troski o siebie.
8. Zaabsorbowanie pracą po jej zakończeniu.
9. Ogólnie zmniejszona satysfakcja.
10. Problemy zdrowotne.

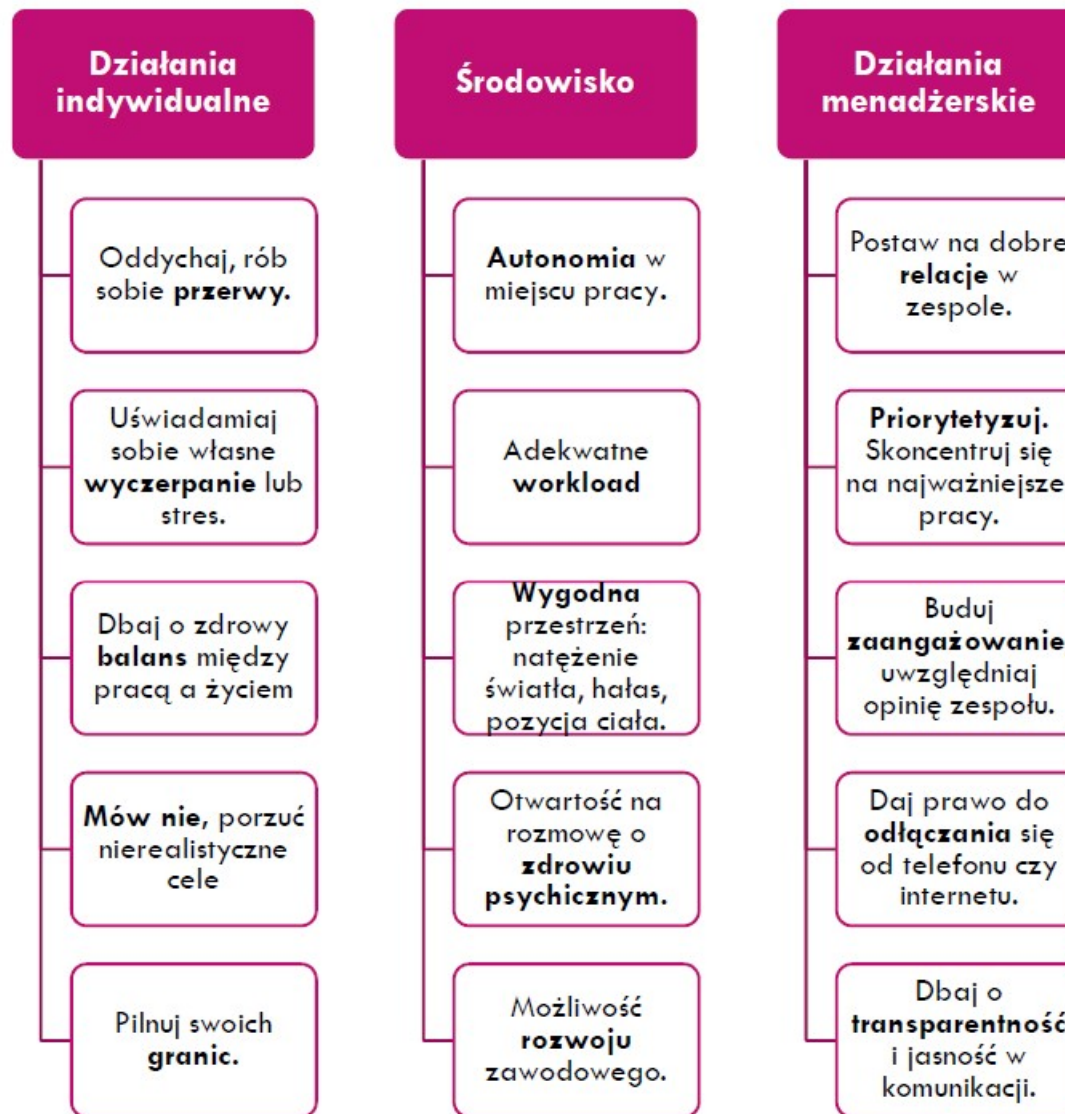
# Most Employees Experience Burnout at Work

Please indicate how often the following is true for your job: You feel burned out at work



## Main Causes of Burnout





Zachowuj  
GRANICE,  
równowagę  
między  
życiem a  
pracą i dbaj  
o przerwy



Angażuj się, utrzymuj  
dobre relacje, oczekuj  
jasnych zasad

Stwórz komfortową  
PRZESTRZEŃ, otwartość  
na zdrowie i szukaj  
rozwoju.



# DZIĘKUJĘ ZA DZIŚ

1. Zaplanuj konkretne działanie związane z tematyką dzisiejszego warsztatu.
2. Napisz mi słowo rekomendacji na wizytówce google

Aleksandra Mroczko



ALEKSANDRA  
MROCZKO  
zgraj się z życiem