



# **Proč jsem nevyhořela**

**Osobní zpověď a pár doporučení**

**Hradec Králové, SVK HK 24. 4. 2018**

**Zlata Houšková**



# Vyhoření

Subjektivně prožívaný **stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání** z dlouhodobého prožívání emocionálně náročných situací v důsledku kombinace velkého očekávání a trvalých situačních stresů



# Analýza: co pro mne platí

- Jsem zprvu pro něco velice nadšená (snadno se nadchnu, mám vysoká očekávání, jdu do všeho naplno)
- Jsem velmi zodpovědná, perfekcionistická a velmi výkonná, snad i tvořivá
- Kladu na sebe vysoké požadavky
- Mám sklony k workholismu
- Neuměla jsem si pořádně odpočinout, regenerovat



# Analýza: co pro mne platí

- **Mám nízkou úroveň zdravé asertivity** (nejsem schopna říkat „ne!“)
- **Více dávám než přijímám**
- (Ne)žiji dlouhodobě v přetrvávajících mezilidských konfliktech
- (Ne)trpím syndromem úspěchanosti (???)
- Neúspěch (ne)prožívám jako osobní prohru
- (Ne)pociťuji ohrožení kladného sebehodnocení



# Analýza: co pro mne platí

- **Dlouhodobě jsem (byla) v bezprostředním osobním styku s lidmi**
- Dlouhodobě jsem (ne)jednala neúspěšně s lidmi
- (Ne)měla jsem negativní vztahy mezi lidmi
- **Dlouhodobě jsem byla pracovní přetížena s přemírou požadavků i v situaci nízké kapacity pracovníků**
- (Ne)pocítovala jsem velkou emocionální zátěž
- (Neměla) jsem příliš strohý pracovní režim, přísná pravidla a jejich tvrdě vyžadované dodržování
- (Ne)zažila jsem ★ diktátorský režim nadřazeného, bezohledné manipulování s lidmi



# Analýza: co pro mne platí

- (Ne)měla jsem dlouhodobě pocit, že mě vše nadměrně zatěžuje
- (Ne)měla jsem snížené mínění o sobě či snížené sebehodnocení
- (Ne)soustředila jsem se špatně, (ne)měla jsem sníženou pozornost
- **Byla jsem snadno podrážděná**
- (Ne)byla jsem nikdy negativista



# Analýza: co pro mne platí

- Měla jsem kladné „vrcholné“ zážitky a prožitky
- Byla jsem (relativně) spokojena s prací i se životem
- Zachovala jsem si dobré duševní zdraví ??? 😊 ☹



# Zaměstnavatel

- **Smysluplná práce** (smysluplné a realistické požadavky)
- **Dostatek volnosti (při akceptaci úkolů a povinností), rozumná míra kontroly**
- **Dobry šéf** (poklad nad poklady pro pracovní život; pozor! nikdy není dokonalý, nemusí být kamarád, ba ani stejné krevní skupiny 😊!), jednota autority formální a neformální je ideální...





# Zaměstnavatel

- Naopak měla jsem jen relativně dobré a jasné pracovní podmínky, možná bych mnohé překvapila 😊 (**je ale třeba zvážit, co je pro mne opravdu důležité...**)
- Zažívala jsem relativně objektivní hodnocení práce a její ocenění (**nemusí být (a nebylo) nutně formální a finanční**)
- **KOMUNIKACE** (cílů, smyslu, poslání, denních problémů...)
- Nikdo mě neseznámil s problematikou a nebezpečím stresu a vyhoření (**udělala jsem to sama**)
- **Nebála jsem se odejít/změna**



# Individuální možnosti prevence (být motivován)

- **Mít rád svou práci** (nevyhořet, ale hořet 😊)
- **Velké nadšení pro věc: promyslet, zvážit** (zalézt do kouta a počkat...až mě to přejde 😊), zvážit smysluplnost, význam, důležitost)
- **Perfekcionismus a výkonnost: umění odlišit důležité od nedůležitého** (příklady)
- **Naučit se říkat „ne“ – a nést důsledky**
- **Neúspěch není nutně (vždy a jen) moje prohra**
- **Úspěch je fajn, ale dělám to pro něco jiného...?**
- **Reálně zhodnotit, zda to všechno náhodou nedopadlo dobře 😊**
- **Střídat práci** (odpočinek od lidí)



# Individuální možnosti prevence (být motivován)

- **Mít (kriticky) rád lidi a učit se s nimi stále lépe jednat** (ale vědět, že to není jednoduché...)
- **Trvale (dobré) vztahy s lidmi pěstovat**
- **Komunikovat = základ cesty k odstranění konfliktu** (domluvme se věcně, zkusme to bez emocí); **stále se učit techniky komunikace, techniky práce s lidmi** (naslouchat!!!, neútočit, být věcný, umět argumentovat, neironizovat, učit se empatii...)



# Individuální možnosti prevence (být optimistou)

- **Mít také rád/a sebe** (i s nedostatky, nikdo není dokonalý, ani já, proto nejsem horší; vždycky je někdo lepší a vždycky je někdo horší)
- **Neztrácet/zkusit pěstovat optimismus** (osobní nastavení může být výhodou, využijme jich!)
- **Komunikovat a sdílet**
- **Pracovat na změnách** (více sebe sama než ostatních)...
- **Naučit se přijímat** (nestydět se, nebagatelizovat zásluhy, těšit se z díky a odměn – ne nutně materiálních!); být „dobrý“ nese pozitivní hodnocení od ostatních, projevování úcty a respektu
- **Humor a smích léčí** většinu nemocí a „úrazů“ duše!



# Individuální možnosti prevence (pohoda)

- **Spánek** (dostatečný, znát svou potřebu hodinově a dodržovat ji)
- **Čerstvý vzduch** (denně nutné)
- **Strava**



# Individuální možnosti prevence (relaxace)

- **Pohyb** (zejména ten, který mi dělá dobře – najít si oblíbený sport; šachy spíš ne, ale rybaření klidně! 😊), **pobyt v přírodě**
- **Relaxační techniky** (nácvik je možný, pravidelnost...)



# Individuální možnosti prevence (mimopracovní aktivity)

- Kamarádi odjinud
- Zájem o mimopracovní oblasti
- Mimopracovní aktivity z odlehlých oblastí
- Koníčky nezanedbávat
- Racionální dělba času mezi „pro ostatní“ a „pro sebe“ (dbát na dodržování)



# Individuální možnosti prevence (čas pro/na sebe)

- Racionální dělba času mezi „pro ostatní“ a „pro sebe“ (dbát na dodržování); čas na
  - přemýšlení
  - lenošení
  - zdraví
  - kontakty
  - péči o ...





# Individuální možnosti prevence (vypni to!)

- **Vypněte počítač, tablet, mobil a nic s nimi neprovozujte; získáte čas na relaxaci a sebe (a obvykle o nic nepřijdete) – to není relevantní relaxace!**



# Díky za Váš čas

- Zlata Houšková
  - Tel.: 773-461-554
  - e-Mail: [zlata.houskova@gmail.com](mailto:zlata.houskova@gmail.com)
- 