

ЧЕК-ЛИСТ "МОИ РЕСУРСЫ И ОПОРЫ"

ЗДОРОВАЯ ОПОРА НА СЕБЯ

- Я знаю, кто я и чего я хочу.
- Я в контакте со своим телом, я забочусь о нём.
- Я знаю свои сильные и слабые стороны. Я много знаю, могу и умею.
- При этом я опираюсь на сильные стороны и спокойно отношусь к слабым сторонам.
- У меня нет перфекционизма, я отношусь к себе с принятием и любовью.

МОИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

- Энергия (и как физическая, и как духовная сила), ощущение своей силы
- Здоровье, Любовь ко всему живому, а, может, и не только к живому
- Знания, навыки, умения, опыт, мастерство
- Профессионализм, экспертность (современное слово компетенции)
- Личные качества
- Способности, таланты
- Ваши желание и намерение
- Уверенность в себе, самоуважение, самооценка, умение говорить "Нет"
- Умение жить "Здесь и сейчас"
- Эмоциональный интеллект, самоконтроль, самообладание
- Тип мышления, жизненная позиция, осознанность
- Забота о теле
- Ваши ценности
- Мотивация, самоорганизация, дисциплина
- Творчество
- Чувствительность (чутьё, интуиция)
- Духовность
- Смыслы (Что и зачем я сейчас делаю?)

ЗДОРОВАЯ ОПОРА НА ДРУГИХ

- Я понимаю, что живу в мире не один. Я взаимодействую с другими людьми и иногда даже завишу от них, а они от меня. Считать, что "Я могу всё сам(а)" - это гордыня.
- Мы рождаемся с потребностью в близости и поддержке других. Это наша биологическая, врожденная потребность. Но мы не утверждаем свои потребности за счёт других людей.
- У меня есть несколько самых близких людей.
- Я знаю, что я не всемогуща и не могу всё сама. Поэтому прошу помощи и поддержки.
- И я спокойно принимаю отказы, не обижаюсь и не закрываюсь.
- Я доверяю людям, я их не идеализирую, не очаровываюсь, чтобы потом разочароваться.
- Я реагирую на их поступки объективно.
- Я умею защищать свои границы и пространство.

ЗДОРОВАЯ ОПОРА НА МИР

- Мир - доброе безопасное место.
- Да, в нём происходят разные события. Но это не в моей зоне контроля и влияния. Я верю, что мир позаботится обо мне.
- У меня нет фоновой беспричинной тревоги. Где необходимо - я соблюдаю правила безопасности.
- Я не прокручиваю негативные сценарии в своей голове. Не следую им.
- В мире есть место для меня, я - часть Вселенной.
- В мире ресурсов хватит на всех, а конкуренция - это нормально.
- Я могу просить у мира то, что мне необходимо. И если мне это действительно нужно, то мир даст мне это.

МОИ ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ

- Время
- Семья
- Деньги
- Работа
- Нетворкинг
- Ваша родня, друзья (эмоциональная поддержка), окружение
- Информация
- Отдых, хобби
- Недвижимость, автомобиль
- Условия жизни, социально-бытовые так сказать (это ещё называют качеством жизни)

ЗАДАНИЕ

1. Выпишите все ваши ресурсы.
2. Оцените их по шкале: от 0 до 10, где 0 - вообще нету, а 10 - аж плещется.
3. Посчитайте среднее значение (можно в процентах).
4. Решите для себя сами: как вы оцениваете получившийся результат.

Никаких стандартов и правил здесь быть не может.

Мы все разные

Кому-то и 50 % это вполне достаточно)

Отметьте свои сильные ресурсы, и свои слабые.

На сильные вы можете опираться в трудные минуты.

Со слабыми надо поработать в том числе через Тело

И в профилактике и преодолении эмоционального выгорания можно выделить 6 направлений (групп методов):

1) **"тело"** - физиологические и психофизиологические способы снижения стресса; коррекция стрессовых проявлений через телесные механизмы и образ жизни.

2) **"эмоции"** - значительная часть синдрома выгорания - это оскудевание состава эмоциональных переживаний (преобладают негативные), утрата способности радоваться и наслаждаться сначала своей работой, а потом и жизнью в целом (ангедония). Эта проблема решается особой психогигиеной эмоций, когда "выгорающий" начинает особым образом заботиться о собственных эмоциях - учится находить для себя всё новые "радости жизни".

3) **"отношения, общение"** - мощнейший ресурс, с помощью которого можно преодолеть выгорание - это другие люди. К несчастью для "выгорающих" они "устают от людей" (воспринимая их очень стереотипно, через фильтры своей профдеформации), стараются как можно меньше общаться с окружающими, что в корне не верно. Правильная стратегия: искать тех, кто может помочь вам и целенаправленно выстраивать с ними отношения.

4) **"психотехники"** - это все методы, с помощью которых человек пытается "напрямую" вмешаться в работу собственного сознания, и смягчить проявления стресса/выгорания. Например, это может быть медитация или аутогенная тренировка. Сегодня информация о психотехниках легко доступна; хотя тех, кто их целенаправленно применяет, сравнительно немного.

5) **"на работе"** - эмоциональное выгорание всегда связано с нашей основной деятельностью (работой). Есть "компании мечты", где "выгореть" в принципе невозможно, а есть организации, где любой новичок "сгорает" в течение первых 2-3 лет работы. Если человек "сгорает" на работе, то в этом на 60-70% виноваты его личностные особенности, но на 30-40% - организационные (условия труда; особенности корпоративной культуры; отношения в трудовом коллективе и т.п.).

Понятно, что человек далеко не всегда в состоянии "бороться с системой" (т.е. повлиять на эти факторы), но он хотя бы имеет право знать о них. Знать, чтобы иметь возможность сделать разумный прогноз: есть ли у него хотя бы шанс избавиться от выгорания в рамках этой организации? Или пора бежать?!

б) "**ре-призвание**" - многие специалисты по выгоранию отмечают, что "ядро" этой проблемы заключается в разочаровании, в неоправданных надеждах. Человек думал, что обрёл своё призвание и нашёл работу своей мечты, но на практике всё пошло не так. Позитивные ожидания не оправдались, а негативные сбылись, да ещё и сверх того, к чему человек был морально готов. В результате человек утрачивает смысл того, что делает; чувствует, что начинает предавать сам себя (т.е. исполняет нечто, противоречащее его собственным ценностям).

Такая ситуация ведёт не просто к профессиональному, а к жизненному кризису. Чтобы выйти из него нужно вновь обрести своё призвание, заново найти веру в себя и своё ремесло. Я называю это ре-призвание :). По сути это процесс работы над собой, процесс переосмысления себя, своей жизни, работы, своих ценностей и т.п. Всю эту работу над собой человек вполне может проделать самостоятельно. Но может обратиться за помощью и к специалисту-психологу.