

**Овечко Юлия**

Соучредитель «Сибирского коуч-центра»

Бизнес-тренер 15 000 часов практики

Executive коуч PCC ICF

**Профессиональное  
выгорание –  
ты не ты...**





## Что важно:

Как изменились симптомы профессионального выгорания?

Как лечить и осуществлять профилактику?

Какие проявления влияют на результативность?



# Профессиональное выгорание

Понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году

Проявляется нарастающим эмоциональным истощением

Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений)

- **Эмоциональная истощенность**
- **Деперсонализация**
- **Редукция профессиональных достижений**

# Симптомы



Чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде)



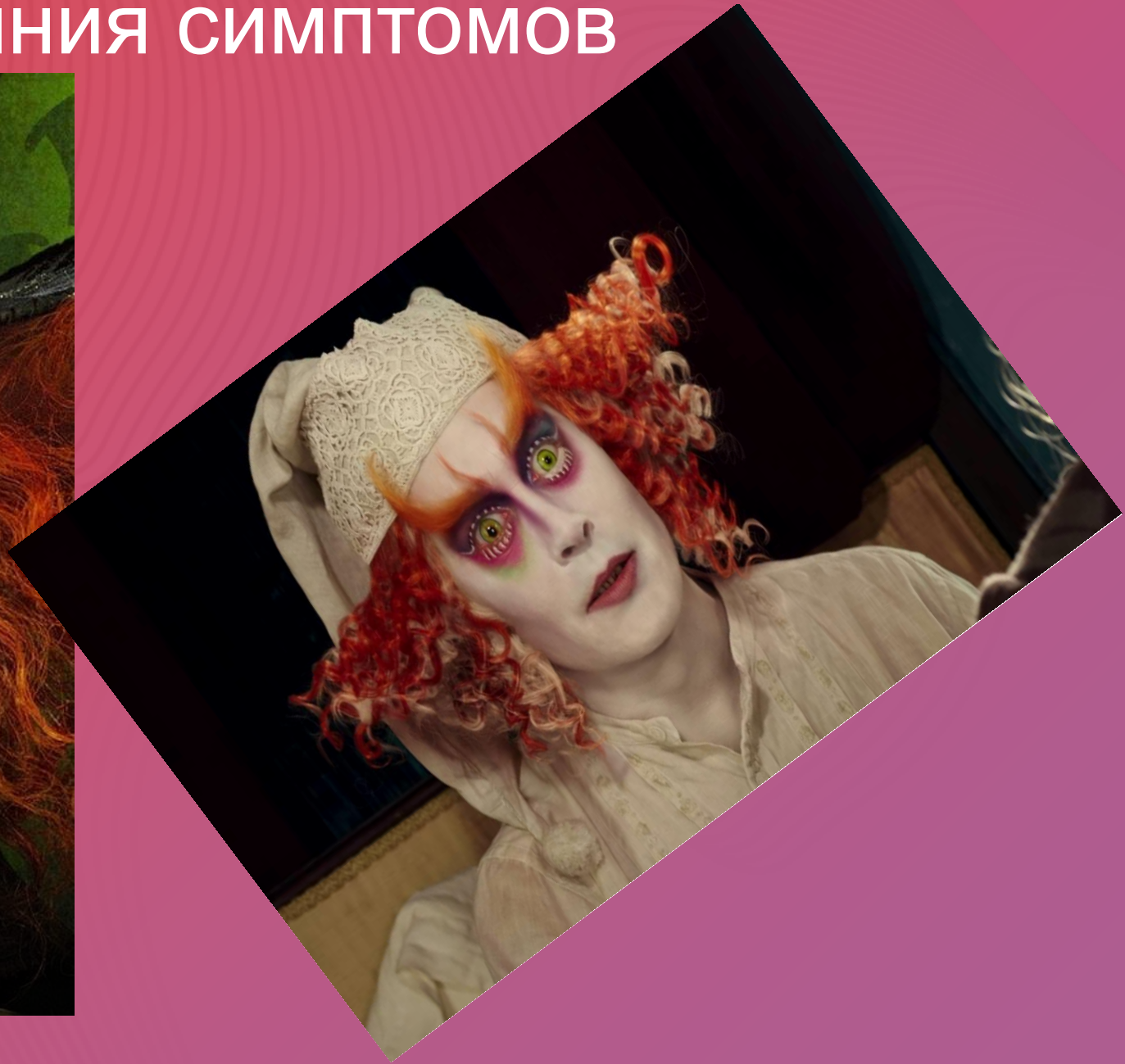
Отстраненность и раздражение по отношению к объекту своей деятельности (клиентам, сотрудникам, ученикам, пациентам)



Ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства



# Полярные состояния симптомов



”

**Мотивация на результат, ценность личности  
Доверительные отношения**

**Что позволит повысить  
самодостаточность сотрудника?**

Руководитель

”

**Самодиагностика  
Постановка профессиональных  
вдохновляющих целей**

**В чем мой профессионализм?**

Сотрудник



”

**Кроссфункциональные группы\ участие  
в проектах  
Адаптация в других отделах**

**Как повышать независимость от  
личности, сохраняя ценность каждого?**

Компания



**Условия**

**Самовосприятие**

**Взаимоотношения**



**Лекарства стимулируют  
выздоровление, при этом  
выздороветь можем только мы  
сами...**

**Жизнь**