

Warsztaty "Nie daj się wypaleniu zawodowemu"

Magdalena Mućka Data publikacji: 22.12.2011

Ddoradca zawodowy Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej przeprowadził warsztaty dla studentów i absolwentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Płocku pn. "Nie daj się wypaleniu zawodowemu".

Tematyka zajęć, przeprowadzonych 14 grudnia 2011 r. podyktowana była zapotrzebowaniem ze strony studentów PWSZ, w szczególności kierunków pedagogicznych. Uczestnicy potraktowali warsztaty jako doskonalenie umiejętności, które mogą okazać się przydatne w przyszłej pracy zawodowej.

Aktywność zawodowa odgrywa znaczącą rolę w życiu i rozwoju człowieka. W pracy spędzamy znaczącą część dorosłego życia. W obecnych czasach zaobserwowano wzrost niekorzystnych zjawisk związanych z pracą zawodową, w tym wypalenia zawodowego. Celem warsztatów było zapoznanie uczestników z tym pojęciem, określenie objawów wypalenia, czynników ryzyka, skutków oraz metod zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

Syndrom wypalenia zawodowego po raz pierwszy opisał w 1974 roku Freudenberg obserwując grupę ofiarnych i idealistycznie nastawionych wolontariuszy pracujących w ośrodku dla narkomanów. Freudenberg zaobserwował u wielu osób stopniową utratę energii, motywacji i zaangażowania w podjętą działalność charytatywną oraz obecność wielu symptomów psychosomatycznych. Wytężona praca w ośrodku prowadziła do widocznego wyczerpania sił, które nazwał terminem "wypalenie" („burnout”). Najbardziej znaną koncepcję wypalenia przedstawiła Christina Maslach, która wyróżniła trzy komponenty: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizację oraz obniżone poczucie osiągnięć osobistych. Wypalenie jest stanem, w którym nawet odpoczynek nie pomaga w zregenerowaniu sił. Uczestnicy zajęć poprzez aktywne ćwiczenia rozpoznawali stadia oraz objawy wypalenia zawodowego, dokonali autodiagnozy w tym zakresie oraz proponowali metody zapobiegające rozwojowi tego niekorzystnego zjawiska. Źródła wypalenia należy upatrywać w czynnikach indywidualnych, interpersonalnych i organizacyjnych. Szczególną uwagę zwrócono na zjawisko wypalenia w zawodzie nauczyciela oraz w innych zawodach polegających na pomaganiu innym ludziom. Stały kontakt z osobami potrzebującymi wsparcia, z cierpieniem, nierzadko okrucieństwem oraz głębokie przeżywanie problemów innych osób z pewnością zwiększają ryzyko wystąpienia wypalenia zawodowego.

Warsztaty spotkały się z pozytywnym odbiorem osób w nich uczestniczących, co znalazło swoje odzwierciedlenie w ankietach ewaluacyjnych. Wszyscy uczestnicy ocenili warsztaty jako przydatne, odpowiadał im sposób prowadzenia zajęć oraz organizacja szkolenia.