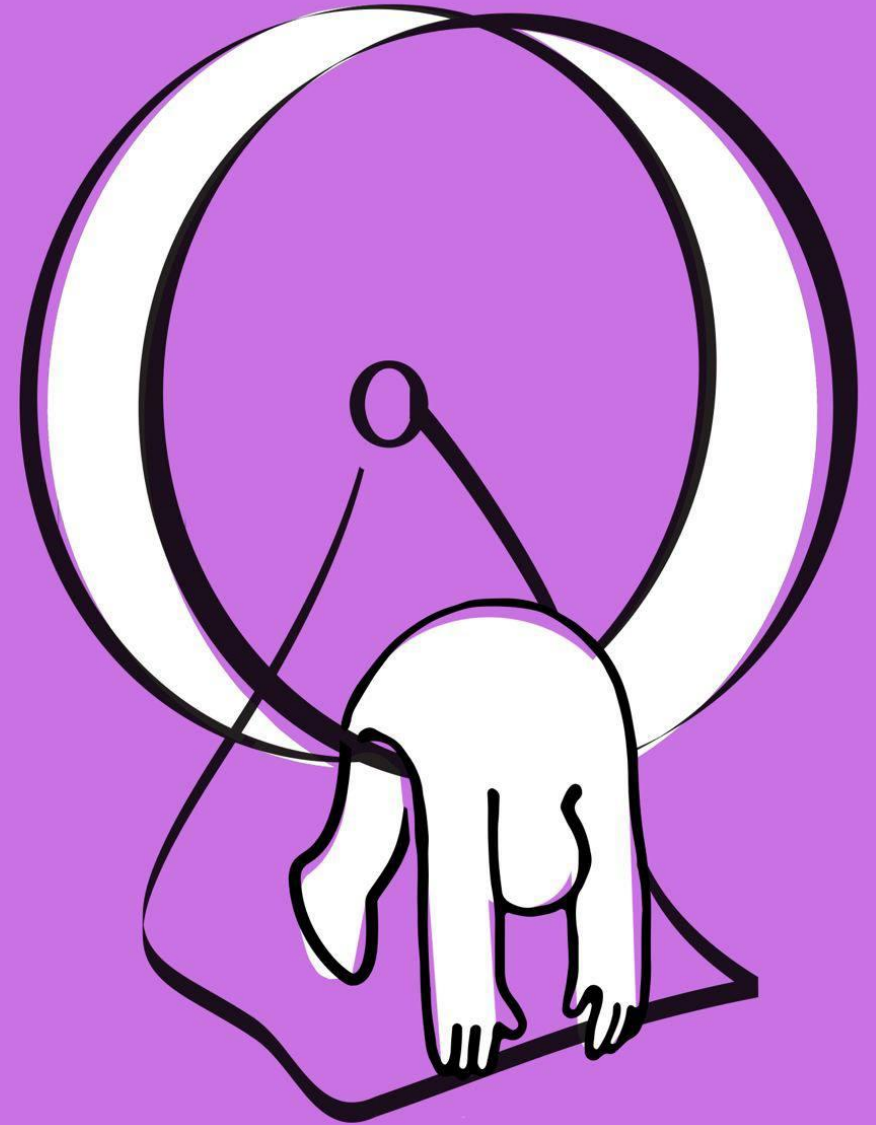


**Как не выгореть самому
и не «выгореть» других**



Алена Владимирская

- Ведущий хантер СНГ
- Карьерный консультант
- Предприниматель
- Когда-то выгорела



Содержание

- 01** Выгорание и физиология
- 02** Почему выгорание не усталость и как их отличить
- 03** Истинные причины выгорания
- 04** Как с этим работать
- 05** Типы поведения выгоревших
- 06** Выгоды выгорания

Договоренности



**Остаемся
включенными**



**Занимаем
позицию
исследователя**



**Получаем
удовольствие**

Моя история

Содержание

- 01** Выгорание и физиология
- 02 Почему выгорание не усталость и как их отличить
- 03 Истинные причины выгорания
- 04 Как с этим работать
- 05 Типы поведения выгоревших
- 06 Выгоды выгорания

Выгорание и физиология

129 Человек
в группе

2 года
исследования

71%

из тех, кто выполнил рекомендации
врачей, сказал, что с **работой стало лучше**

Часто **острая форма** связана с гормонами и железом в крови

Содержание

- 01 Выгорание и физиология
- 02 Почему выгорание не усталость и как их отличить**
- 03 Истинные причины выгорания
- 04 Как с этим работать
- 05 Типы поведения выгоревших
- 06 Выгоды выгорания

Усталость – не синоним выгоранию

Усталость

ты знаешь **зачем**

Выгорание

ты потерял(а) **смысл**

Содержание

- 01 Выгорание и физиология
- 02 Почему выгорание не усталость и как их отличить
- 03 Истинные причины выгорания**
- 04 Как с этим работать
- 05 Типы поведения выгоревших
- 06 Выгоды выгорания

**Длительное несоответствие ожиданий
и действительности и потеря смысла**

Содержание

- 01 Выгорание и физиология
- 02 Почему выгорание не усталость и как их отличить
- 03 Истинные причины выгорания
- 04 Как с этим работать**
- 05 Типы поведения выгоревших
- 06 Выгоды выгорания

Как работать

01

Разбираемся
с мифотворчеством

02

Ищем
смыслы

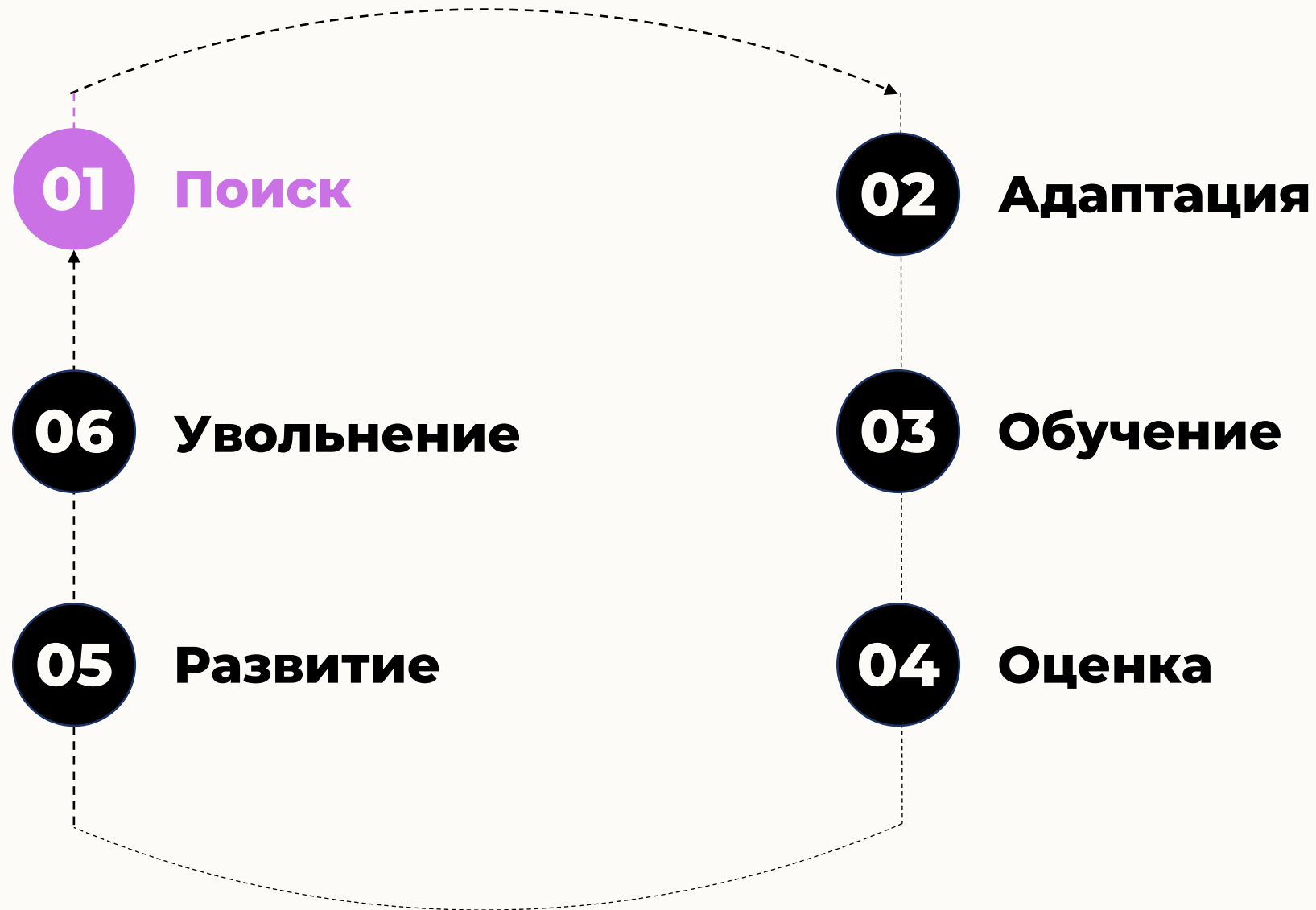
03

Определяем себя
и других

04

Понимаем, как
выгорают друг от друга

Этапы мифотворчества



Мифотворчество и выгорание

Очарование от
образа

Столкнулся с реальностью

Отрицание

Злость

Торг

Депрессия

Принятие

Выгорание





короткий

чаще про молодежь

СМЫСЛ



длинный

чаще про зрелых

короткий

СМЫСЛ

длинный
мечта детства

- Обязательства
- Страхи
- Удобства

DI вдохновитель
Красно-желтый

D организатор
красный

I промоутер
желтый

DC исполнитель
Красно-синий

IS связной
желто-зеленый

C аналитик
синий

S соратник
зеленый

CS координатор
сине-зеленый



Перекрестность по DISC

и вероятность выгорания в течение полугода

	DI-ID	IS-SI	CD-DC	SC-CS
DI-ID	маловероятно	вероятность 50+%	вероятность 50+%	вероятность 99%
IS-SI	маловероятно	вероятность 50+%	вероятность 50+%	вероятность 99%
CD-DC	маловероятно	вероятность 50+%	вероятность 50+%	вероятность 99%
SC-CS	вероятность 50+%	вероятность 50+%	вероятность 99%	вероятность 99%


маловероятно


вероятность 50+%


вероятность 99%

Содержание

- 01 Выгорание и физиология
- 02 Почему выгорание не усталость и как их отличить
- 03 Истинные причины выгорания
- 04 Как с этим работать
- 05 Типы поведения выгоревших**
- 06 Выгоды выгорания

Все типы – вид реакции на страх

Типы



Суетливый



Агрессивный



Уставший



Отрицающий

Содержание

- 01 Выгорание и физиология
- 02 Почему выгорание не усталость и как их отличить
- 03 Истинные причины выгорания
- 04 Как с этим работать
- 05 Типы поведения выгоревших
- 06 Выгоды выгорания**

Выгорание – это невыгодно

Выгорание - невыгодго

01. Долгий выход

Выходите столько же, сколько «заходили»

02. Капитализация

Сильная ее потеря

03. Бонус

Всегда сопровождается личными проблемами

Ключевые выводы

01

Выгорание **глубже**,
чем его формулируют

03

Срок выхода равен
сроку входа

05

Люди прячут выгорание под
разные состояния

02

В выгорании много
физиологического

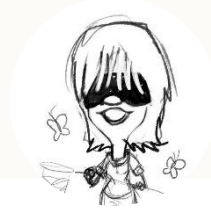
04

Профилактика
выгорания – понимать
себя и других

06

Выходить из выгорания
лучше в группе

Будем на связи



**t.me/vladimirskaya
ustavshie**

Спасибо