



Darbas ir asmeninės savybės
– kaip save „nesudeginti“?

2024-04-09



Jurgita Jankuvienė

Verslo konsultantė, lektorė, koučingo specialistė

- Konsultacijos ir mokymai personalo atrankos bei valdymo, taip pat, perdegimo darbe temomis (20+ metų);
- Asmeninių savybių ir karjeros testai jaunimui bei suaugusiems (14+ metų);
- Asmeninės koučingo sesijos, norintiems ir siekiantiems pokyčių gyvenime bei norintiems nepatekti į perdegimo spąstus (3+ metai);

Šiame susitikime:

- Profesinis perdegimas – kas tai?
- Kokios gali būti perdegimo darbe priežastys ir kodėl žmonės apie tai „pamiršta“?
- Asmenines savybės ir kodėl jų derėjimas su žmogaus veikla/darbu yra svarbus gerai savijautai?
- Kodėl vienos veiklos/užduotys sekasi geriau, o kitos – ne taip gerai?
- Ką daryti, kad kaip galima labiau išvengtume emocinio/psichologinio nuovargio darbe/veikloje?

Kā šandien norite „pasiimti“ iš šio
susitikimo?

Iš ko suprasite, kad turite norimą
šandienos rezultata?

Perdegimo
„trikampis“
(H. Freudenberger)


"Perdegimo trikampis"

Individualus "spaudimas"

PERDEGIMAS

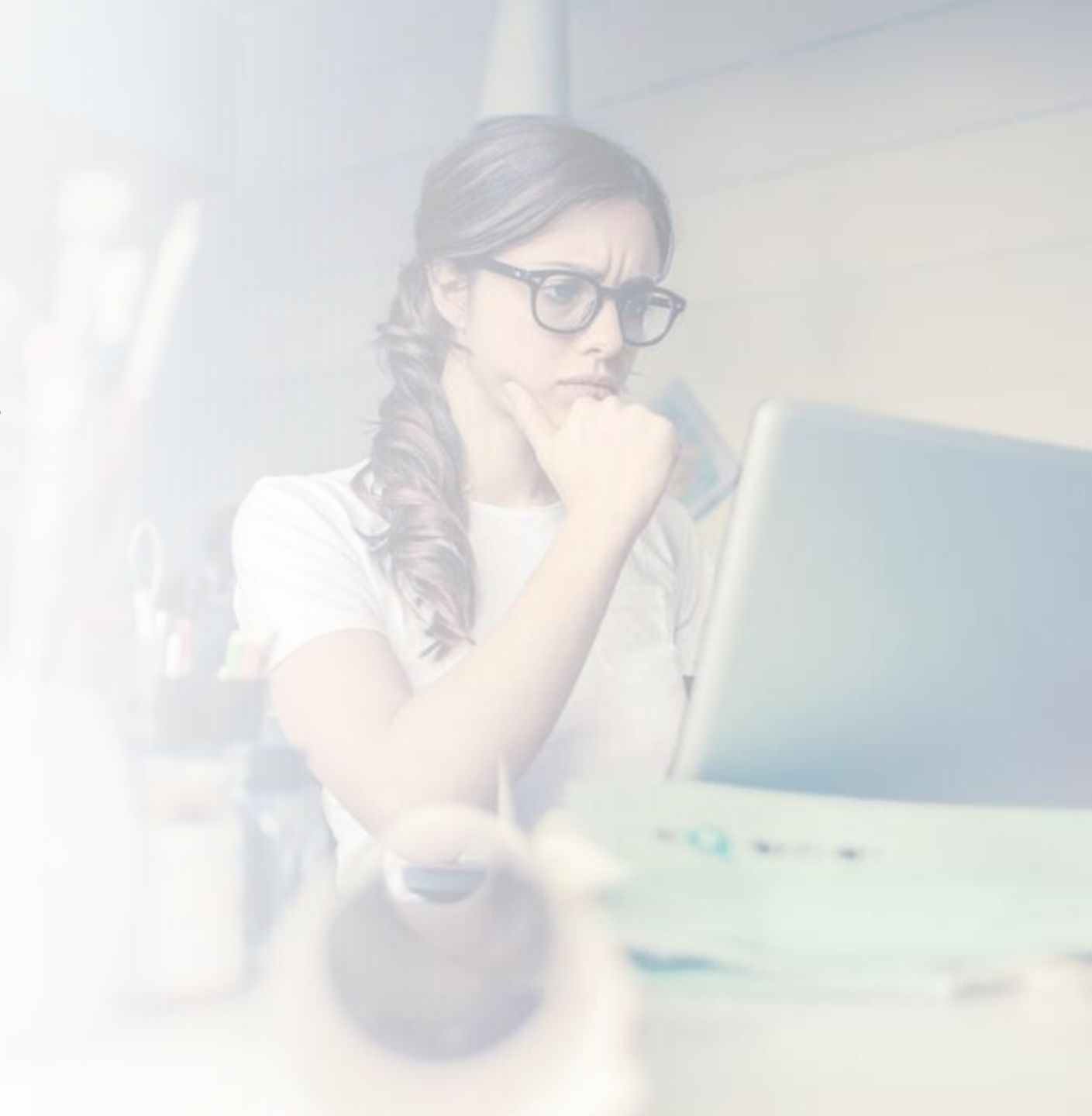
Visuomenės (aplinkos)
"spaudimas"

Organizacijos
"spaudimas"

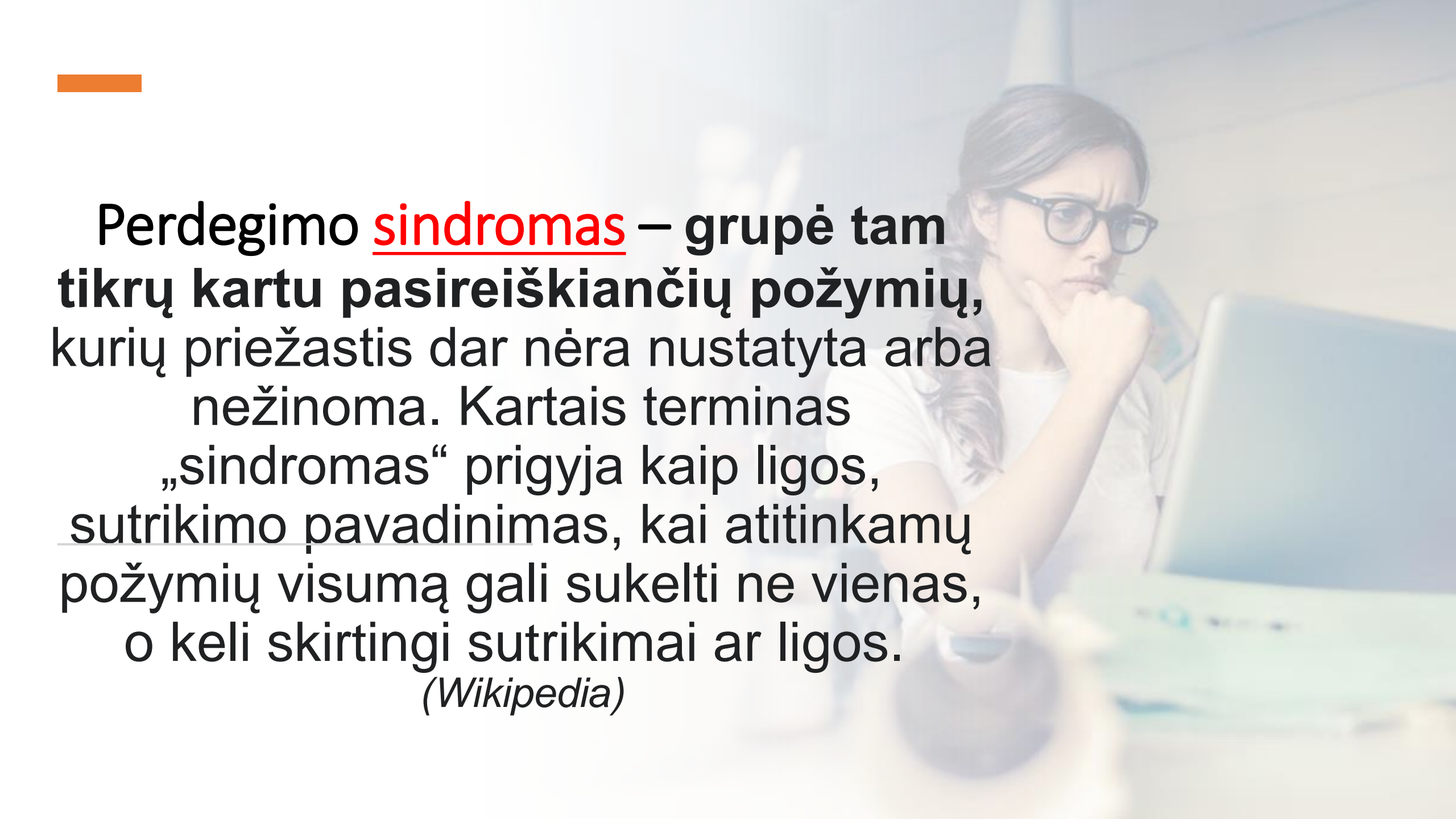


Perdegimas arba perdegimo sindromas?



A woman with long brown hair in a braid, wearing glasses and a white t-shirt, is sitting at a desk. She is looking at a laptop screen with a thoughtful expression, her hand resting on her chin. The background is a blurred office setting with various items on the desk.

Perdegimas – dirbančių
žmonių „liga“, kurią
sukelia ilgalaikis
(„blogas“) stresas.



Perdegimo sindromas – grupė tam tikrų kartu pasireiškiančių požymių, kurių priežastis dar nėra nustatyta arba nežinoma. Kartais terminas „sindromas“ prigyja kaip ligos, sutrikimo pavadinimas, kai atitinkamų požymių visumą gali sukelti ne vienas, o keli skirtingi sutrikimai ar ligos.

(Wikipedia)

A man with curly hair and a beard, wearing a light-colored shirt, is shown from the chest up. He has a thoughtful expression, with his right hand resting on his head. The background is a plain, light-colored wall. The text "Kodėl žmonės perdega?" is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

Kodėl žmonės perdega?

Perdegimo priežastys

- Pasineriama į darbą visu 100+% ir pamiršamos kitos gyvenimo sritys.
- Darbas patenkina tik dalį poreikių, **tačiau „dirbtu, nes taip reikia...“**
- Darbe nesijaučiu „savo rogėse“, **tačiau „dirbtu, nes taip reikia...“**
- Darbas visai neįdomus, monotoniškas ir dėl to varginantis, **tačiau „dirbu, nes - kas jei ne aš...“**
- **Bijau, keisti nes ...: nuvilsiu kitus**, nes tėvai mokėjo už mano mokslą, kad būčiau x specialistu, nes jei nedirbsiu, mane laikys nevykėliu/nevykėle ir pan.
- **Esu labai atsakingas** ir jei jau prižadėjau, turiu viską padaryti.
- **Niekas geriau už mane nepadarys.**
- „Multitasking‘as“
-

A black spiral-bound notebook is open on a desk. In the foreground, a white plastic skeleton model is visible. To the left of the notebook, a smartphone lies on a piece of paper. The background is filled with crumpled yellow paper and other papers, suggesting a cluttered workspace.

Psichologiniai žmogaus poreikiai:

- Saugumas
- Ryšys su kitais
- Autonomija (savarankiškumas, kūrybiškumas)
- Savigarba / savęs vertinimas
- Saviraiška
- Realistiškos ribos

POREIKIAI / NORAI

Noras būti pačiu geriausiu(ia)

Noras / siekis būti pripažintu socialinėje aplinkoje

Noras viską ir visus kontroliuoti

Noras jaustis saugiai - finansine ir ne finansine prasme

Noras "pabėgti" iš nesaugios / toksiškos aplinkos

Noras visiems įtikti ir patikti

Noras "pasislėpti" už darbo užduočių, nes "neturiu / nesugalvoju ką dar galėčiau veikti



BAIMĒS

- Kolegų, draugų, artimųjų pasmerkimo ar atstūmimo
- Bankroto ar nepakankamų pajamų
- Darbo praradimo
- Kad kiti nepadarys taip gerai, kaip jie
- Kad kiti palaikys juos silpnais ir nevykėliais
- Kad neturės apie ką kalbėtis likę vieni su antrąja puse ar draugų rate
- Kad jiems bus nejauku draugų kompanijoje

Trys perdegimo požymiai

(Christina Maslach, Michael Leiter)

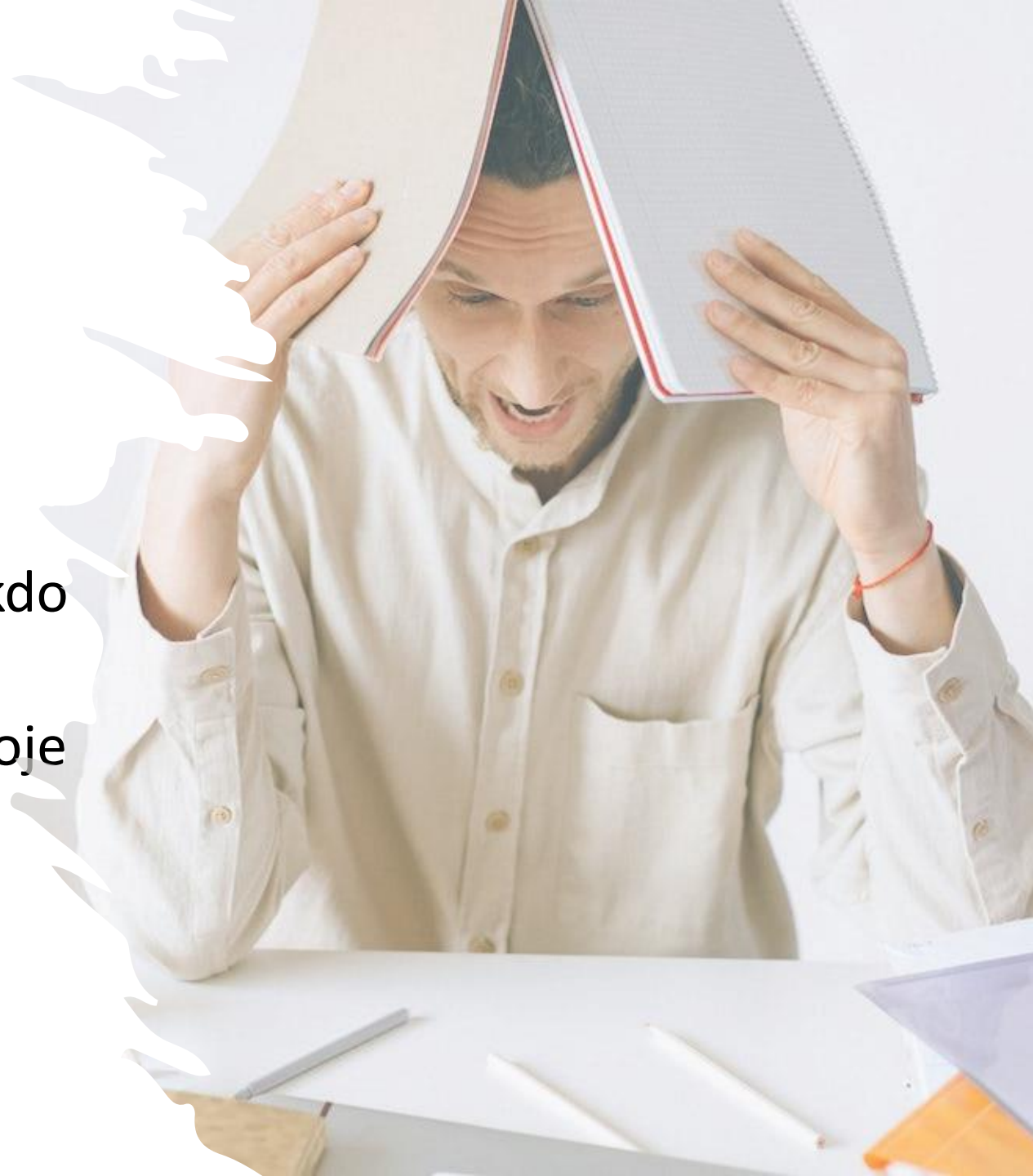
- Išsekimas (emocinis, fizinis)
- Cinizmas (depersonalizacija)
- Asmeninio efektyvumo / produktyvumo praradimas



Perdegimo požymiai

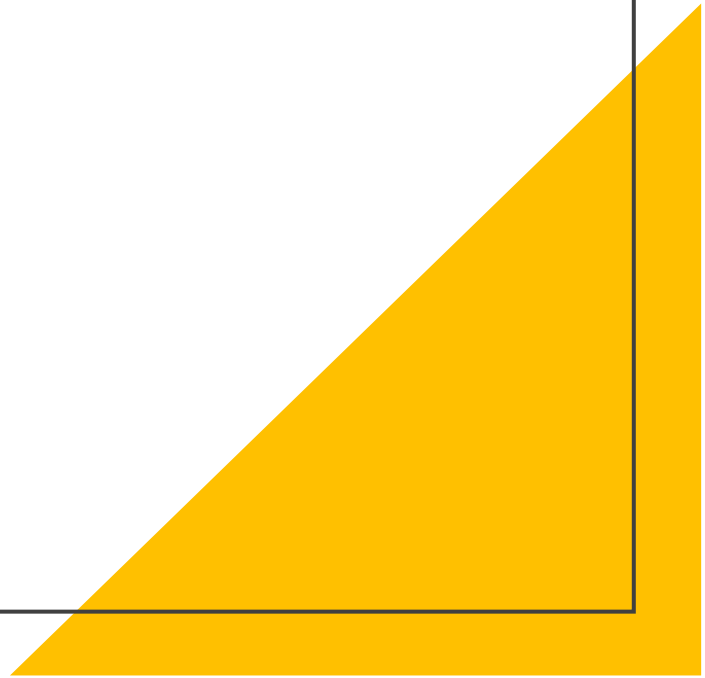
(gyvenimiškai)

- Emocijos – pyktis, džiaugsmo praradimas, susierzinimas ir pan.
- Tarpasmeniniai santykiai – erzina/pykdo klientai, kolegos, namiškiai, draugai.
- Savirealizacija – tai kas anksčiau veikloje atrodė įdomu ir skatino tobulėti – nebedomina.



Penkios perdegimo stadijos

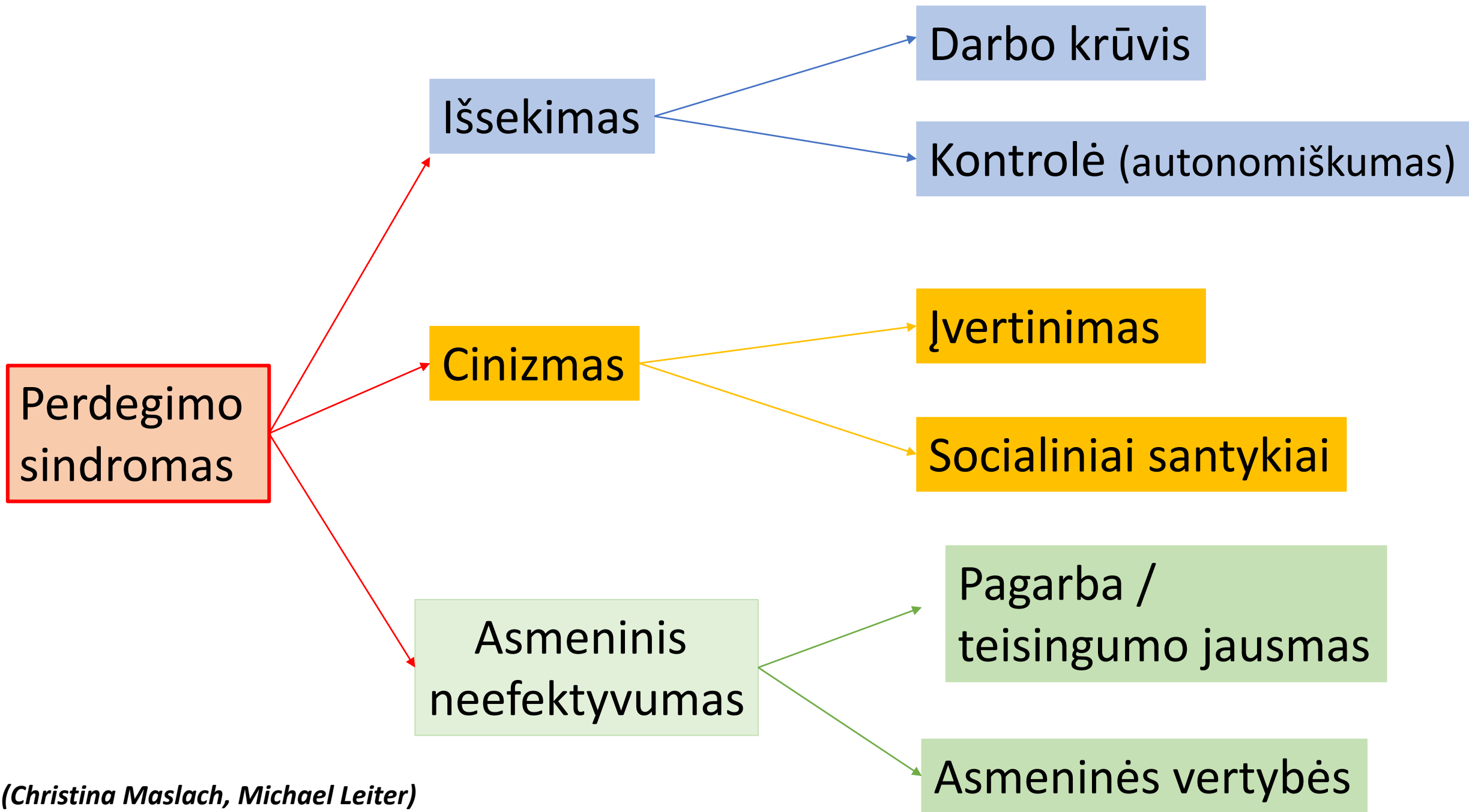
1. „Medaus mėnuo“
2. Prasidedantis stresas
3. Ilgalaikis stresas
4. Perdegimas
5. Nuolatinis (chroniškas) perdegimas



Sritys darančios įtaką profesiniam
perdegimui

ARBA

Kur ieškoti perdegimo požymių?



(Christina Maslach, Michael Leiter)

Keturi žingsniai santykio su darbu gerinimui – perdegimo rizikos mažinimui

1. Situacijos į(si)vertinimas ir problemos radimas
2. Tikslų nusistatymas
3. Veiksmai tikslams pasiekti
4. Progreso sekimas

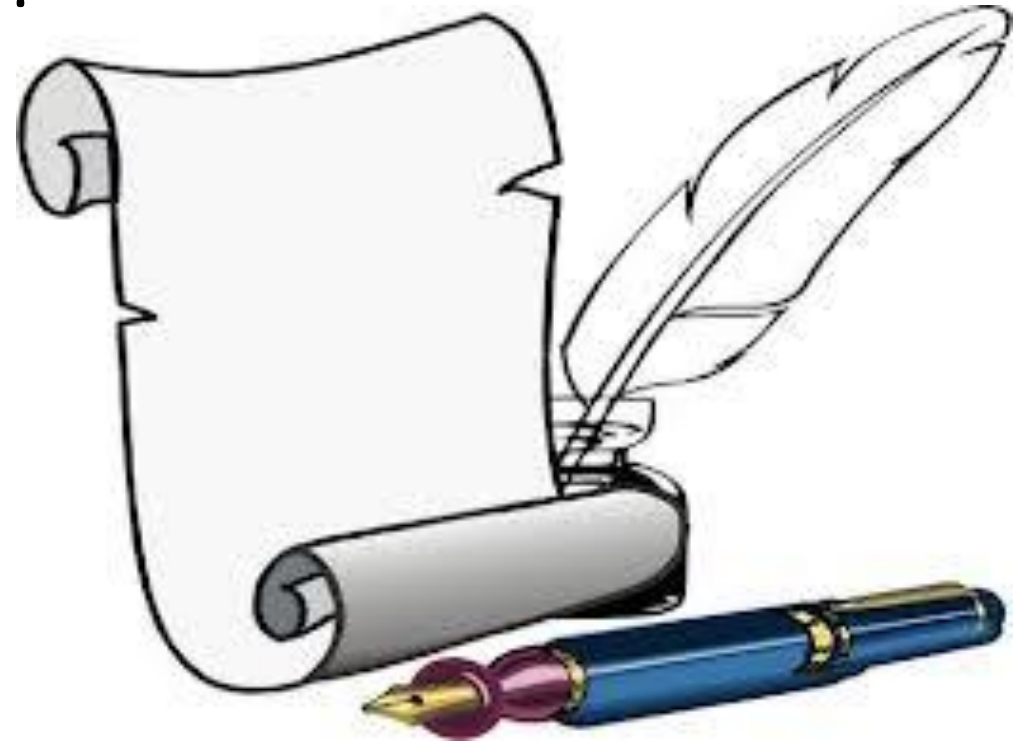
Praktinė užduotis – Mano „santykis“ su darbu

Kiekvieną sritį įsivertinkite nuo 1 iki 10 kur:

1 – esu visiškai nepatenkinta(s)

10 – esu visiškai patenkinta(s)

- Darbo krūvis
- Kontrolė (autonomiškumas)
- Įvertinimas
- Socialiniai santykiai (bendruomenė)
- Pagarba / teisingumo jausmas
- Asmeninių vertybių atitikimas



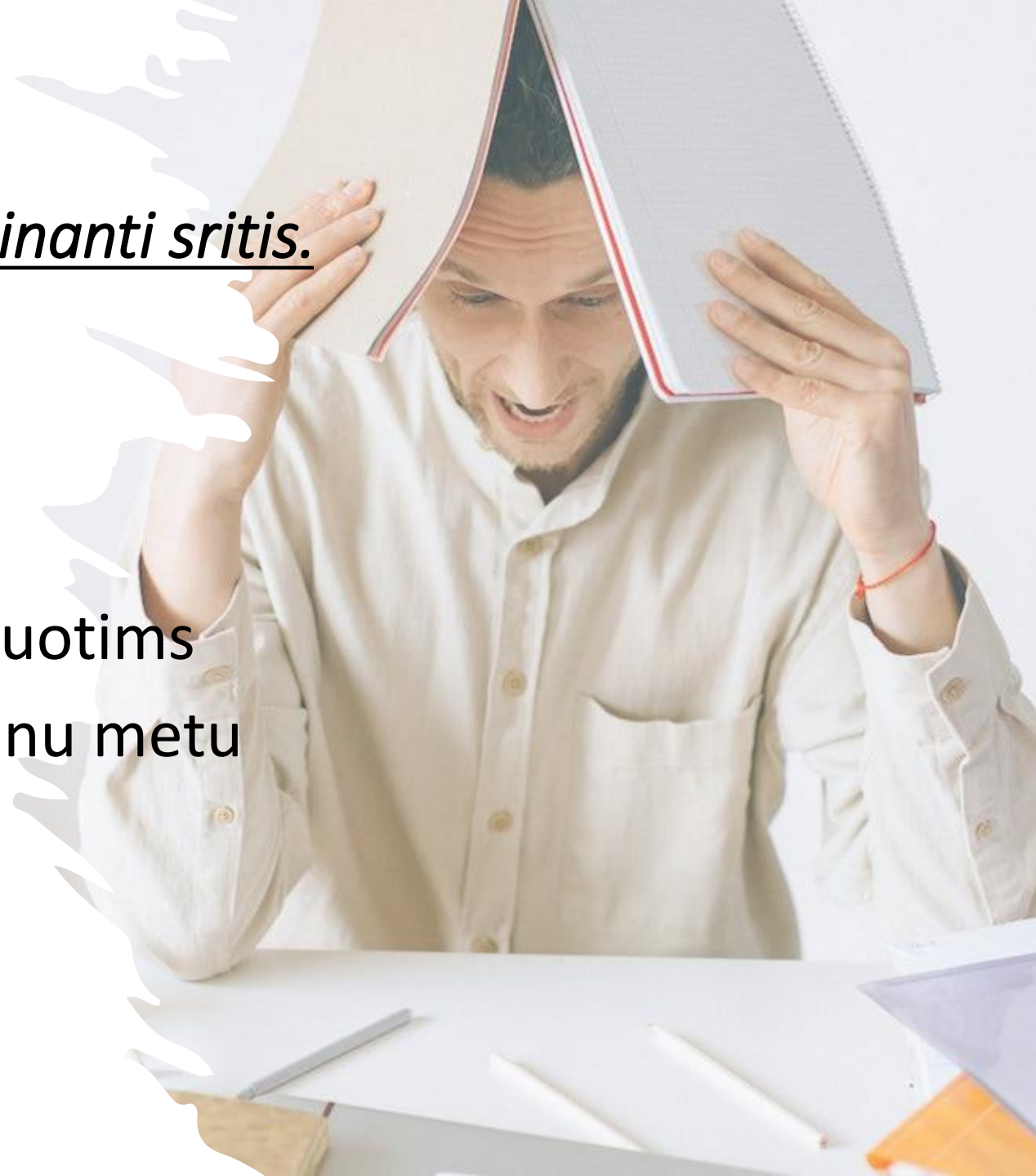
Tarkime:

Darbo krūvis yra pagrindinė netenkinanti sritis.

Galimos problemos:

- Esu „taip“ žmogus
- Per mažai laiko pa(si)skiriu užduotims
- Prisiimu per daug užduočių vienu metu
- Neturiu pakankamai resursų

.....

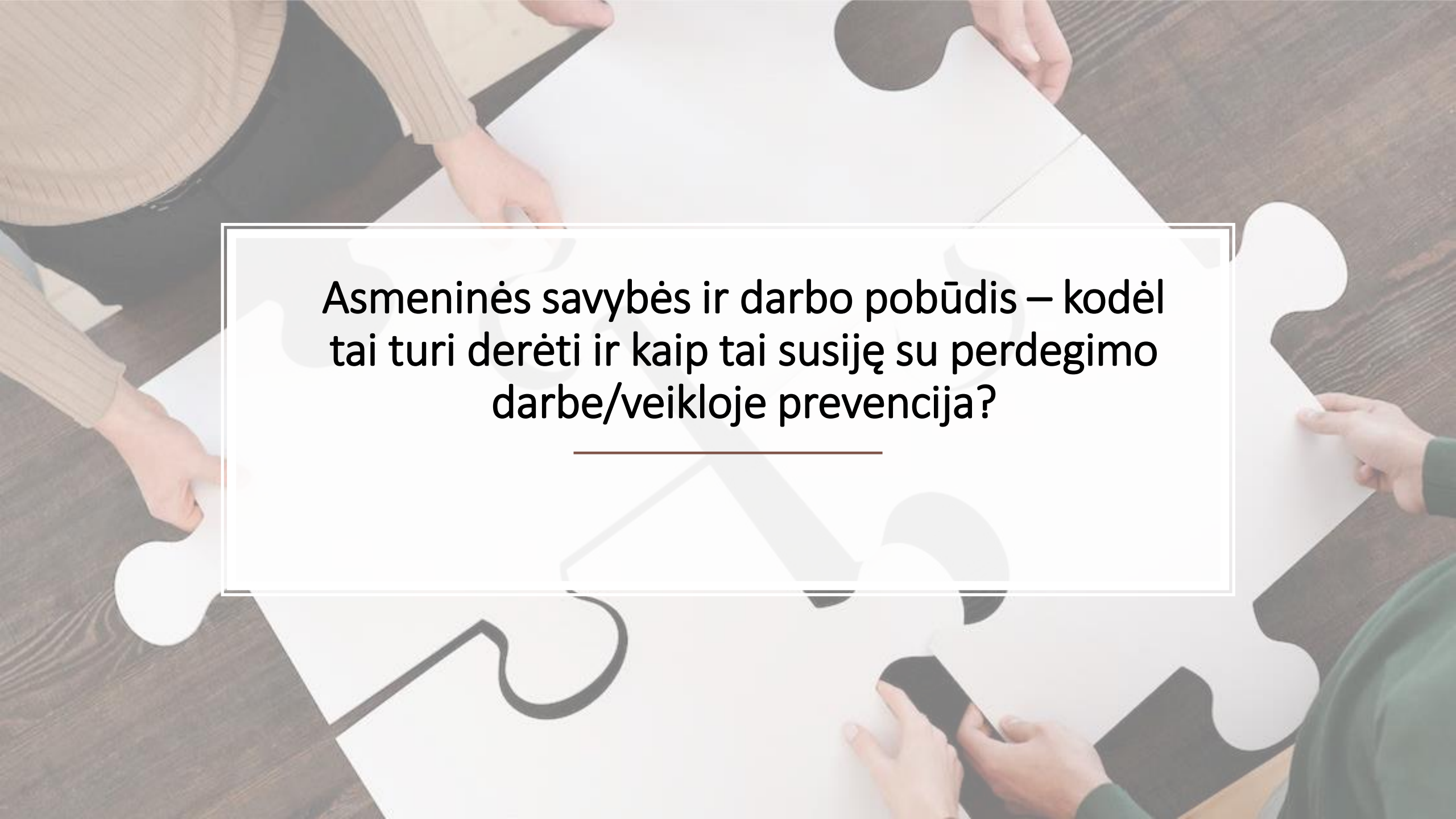


Asmeninės savybės

Žinios

Darbo aplinka

Įgūdžiai



Asmeninės savybės ir darbo pobūdis – kodėl tai turi derėti ir kaip tai susiję su perdegimo darbe/veikloje prevencija?



„Gumelès testas“



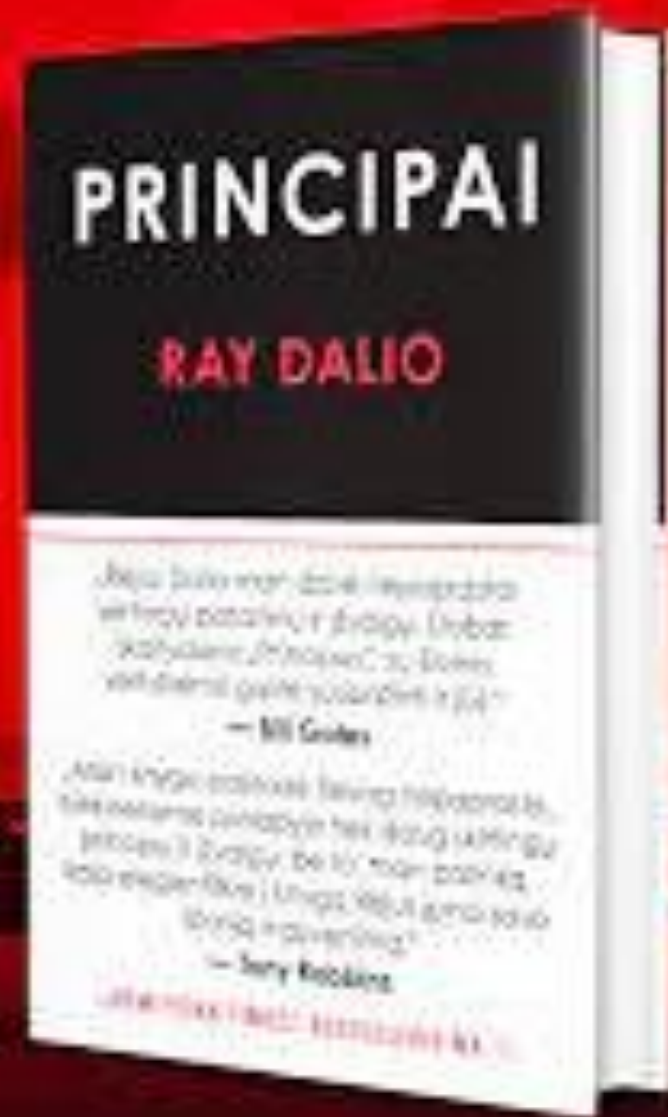
**Ką daryti, kad kaip galima
labiau išvengtume
emocinio/psichologinio
nuovargio darbe/veikloje?**

Viena iš galimybių –
geriau pažinti save ir savo
savybes tam, kad jas
tinkamiausiai „įdarbinti“
ir kryptingai panaudoti.



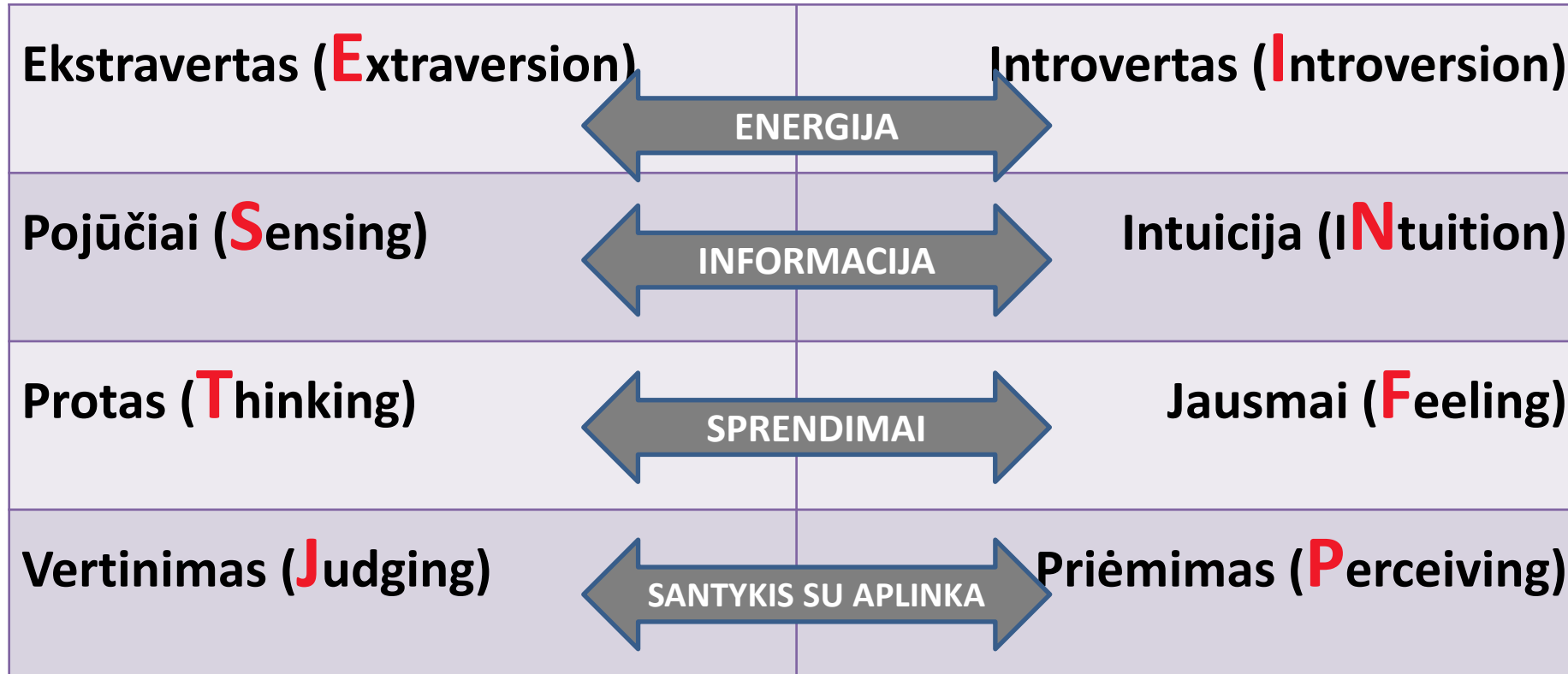
„Kiekvienas žmogus turi savo „kodą“. Sėkmė garantuota tada, kai žinai savo stipriąsias ir silpnąsias savybes.“
(Ray Dalio)

Ar žinote savo „kodą“?

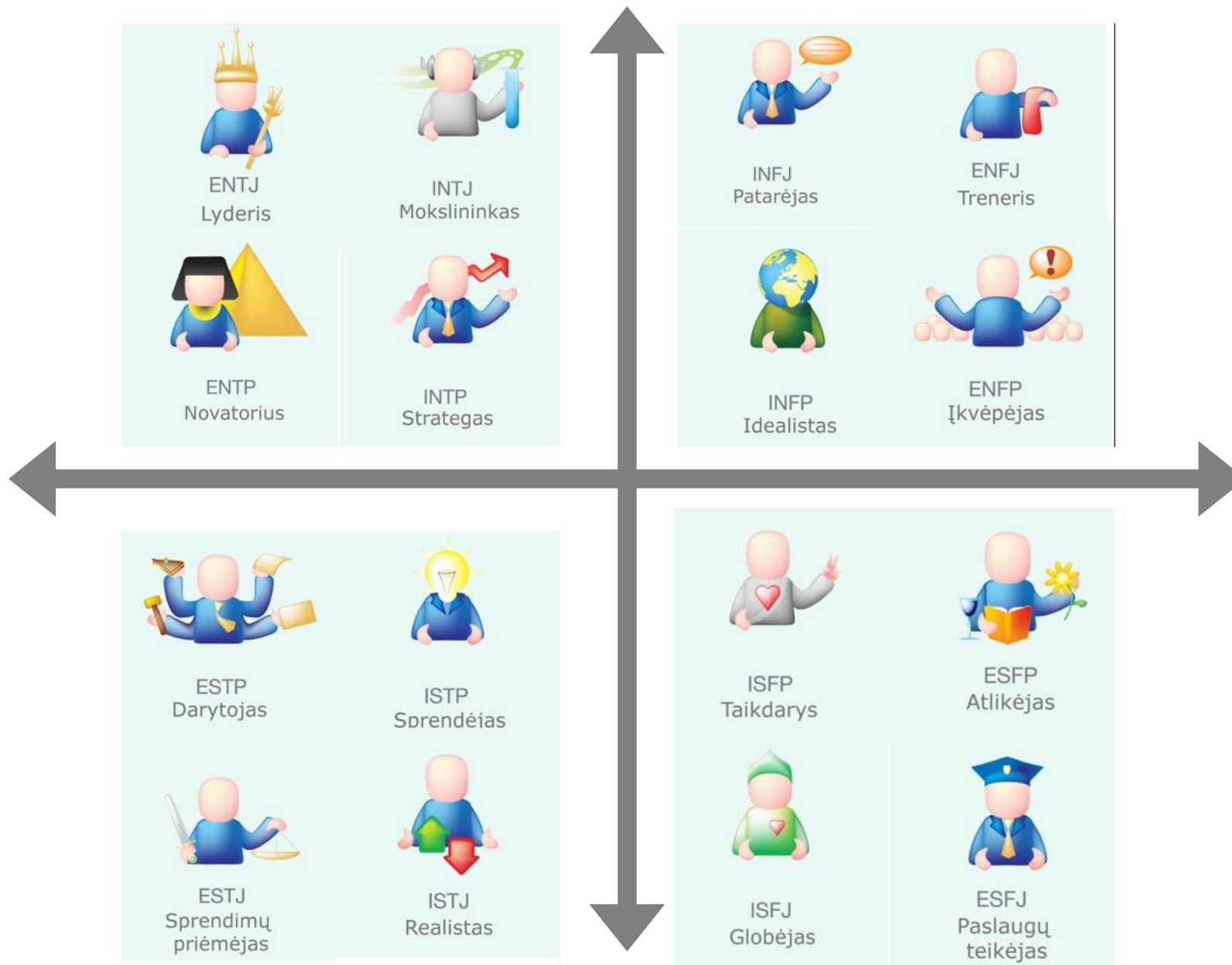


#1 NEW YORK TIMES BESTSELERIS

K.G. Jungas – vienas iš pirmųjų asmenybės „kodo“ kūrėjų – „Jungo tipologija“



K.G. Jungo tipai – viso yra 16



Praktinė užduotis: Kaip aš matau save?

Nuo 1 iki 10, kur:

1 – visiškai ne apie mane

10 – visiškai apie mane

I	_____	E
N	_____	S
T	_____	F
J	_____	P

1. Iš kur gaunate energiją? Kaip “pasikraunate”?

Ekstravertai: Energiją pasiima iš aplinkos: žmonių, aktyvios veiklos ir pan.

Intravertai: Energiją pasiima iš vidinio pasaulio: idėjos, mintys, emocijos, vidiniai išgyvenimai.

Ekstravertas (**E**xtraversion)

- Pirma veikia, paskui galvoja
- Kalba
- Bendrauja/ mėgsta daryti įtaką
- „Garsiai galvoja“
- Pasiima energiją iš kitų žmonių, aplinkos ir pan.

Intravertas (**I**ntroversion)

- Pirma galvoja, paskui veikia
- Galvoja
- Svarstantis/dažniausiai atspindi situacijas
- Mąsto tylėdamas
- Energija vidinė („pasikrauna“ mąstydamas)

2. Kaip mąstote, analizuojate situaciją/ informaciją?

Pojūčiai: Dažniausiai informaciją analizuoja/ priima naudodamiesi 5 pojūčiais ir pastebi tai kas yra aktualu.

Intuicija: Dažniausiai pasikliauja „6 jausmu“ ir vadovaujasi požiūriu „galėtų būti/ tikriausiai taip...“

Pojūčiai (**S**ensing)

- Tęstinumas ir tradicijos
- Detalės ir faktai
- Fokusas į „čia ir dabar“
- Aiški kryptis ir esminiai dalykai
- Klausimai: kas, kada, ką, kaip, kur?

Intuicija (**I**Ntuition)

- Naujas, kitoks požiūris į situacijas
- Bendras vaizdas
- Fokusas į ateitį
- Intuicijos ir įžvalgumo naudojimas
- Klausimas: kodėl?

3. Kaip priimate sprendimus?

Protas: Mėgsta struktūrizuoti informaciją, sprendimus linkę priimti logiškai, objektyviai.

Jausmai: Informaciją analizuoja per savo asmeninius jausmus, vertybes, požiūrį.

Protas (**T**hinking)

- Analitiškas, logiškas, nesuasmeninantis
- Tiesus/direktyvus
- Sprendimai racionalūs
- Mėgsta logiką/ tvarką
- Objektyvūs kriterijai

Jausmai (**F**eeling)

- Empatija
- Diplomatiniai įgūdžiai/gebėjimai
- Draugiški, emocionalūs, nuoširdūs
- Emocijos ir jausmai
- Subjektyvūs kriterijai

4. Koks Jūsų santykis su išoriniu pasauliu/ darbu/ užduotimis?

Vertinimas: Mėgsta gyventi suplanuotą ir sutvarkytą gyvenimą.

Priėmimas: Mėgsta gyventi spontaniškai ir neplanuodami.

Vertinimas (**J**udging)

- Aiški struktūra
- Darbai užbaigti iki galo
- Aiškūs terminai
- Mėgsta planuoti
- Kontrolė ir struktūra

Priėmimas (**P**erceiving)

- Lankstumas
- Atvirumas
- Žaismingi ir atviri
- Nemėgsta planuoti arba planai nuolat keičiasi
- Prisitaikantys ir atviri pokyčiams

Kaip asmenybės tipas susijęs su darbu?

ST kombinacija - pirmenybę teikia faktams ir objektyviai analizei, praktiškai ir analitiškai. Pavyzdžiui: verslas, administravimas, bankininkystė, teisėsauga, gamyba, statyba.

SF kombinacija - daug dėmesio skiria faktams, tačiau nepalieka nuošalyje žmogiškosios šilumos ir mielai rūpinasi kitais. Pavyzdžiui: sveikatos apsauga, valstybės tarnyba, švietimas, paslaugos, pardavimas.

NF kombinacija - pasižymi puikia įžvalga ir entuziazmu. Dėl to gerai jaučiasi profesijose, kurioms būtinas kitų žmonių supratimas ir padrąsinimas. Pavyzdžiui: socialinė tarnyba, švietimas, tyrimai, literatūra, sveikatos apsauga, menas ir muzika.

NT kombinacija - ieško galimybių ir jiems ypač svarbios teorinės koncepcijos ir sistemos, dažniausiai vadovaujasi logika ir daug analizuoja. Pavyzdžiui: tyrimai, valdymas, informacinės ir ryšių technologijos, teisė, inžinerija.


Tarkime:

Darbo krūvis yra pagrindinė netenkinanti sritis.

Galimos problemos:

- Esu „taip“ žmogus (greičiausiai turi **NF** kombinaciją)
- Per mažai laiko pa(si)skiriu užduotims (greičiausiai turi **P**)
- Prisiimu per daug užduočių vienu metu (greičiausiai turi **P**)
- Neturiu pakankamai resursų (greičiausiai turi **NF** kombinaciją)

.....



Geriau pažindami save Jūs galite:

- Išmokti pritaikyti savo savybes ir jas kryptingai panaudoti.
- Aiškiau įsivardinti dėl ko vieni darbai ir užduotys sekasi lengvai, o kiti „išsunkia“ energiją.
- Ieškoti kituose savybių, kurios papildytų jūsiškes.
- Apgalvoti, kokių papildomų resursų reikia, kad būtų lengviau atlikti užduotis, kurios Jums ne „prie širdies“.

Kviečiu žvilgtelėti į tai, ką užsirašėte
susitikimo pradžioje – kiek este
patenkinti šiandienos susitikimo
rezultatu?

Ačiū už Jūsų
dėmesį!

Jūsų klausimai?

