Karta Pracy XI
Warsztat dla Rodziny Role Społeczne vs rynek pracy

częściej dopada młodszych niż starszych, samotnych niż tych, którzy mają rodzinę, jednakowo kobiety i mężczyzn.

Jeżeli czujesz, że wypalenie zawodowe może dotyczyć Ciebie i/lub Twojego zespołu, zapraszamy do wykonania 4 prostych ćwiczeń. Pozwolą one na spojrzenie na powyższy problem z innej perspektywy.
Potraktuj to jako ćwiczenie uzupełniające do Warsztatów „Wypracowania nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach".

I. **OSTRZEGAWCZA JEDENASTKA** – 11 symptomów świadczących o tym, że zbyt wiele z siebie inwestujesz w pracę.
1. Czujemy się najlepiej, kiedy jesteśmy w pracy albo rozmawiamy o pracy.
2. Większość godzin czuwania spędzamy w pracy, albo pracując w domu.
3. Mamy niewiele albo nie mamy wcale żadnych zainteresowań poza życiem zawodowym.
4. Spędzamy niewiele czasu z ludźmi, z którymi łączą nas bliskie związki.
5. Po tym, jak ciężko pracowaliśmy nad jakimś przedsięwzięciem, które okazało się sukcesem, doświadczamy euforii, po której następuje gwałtowne obniżenie nastroju.
6. W towarzystwie znajomych rozmawiamy najczęściej o pracy.
7. Kiedy spotykamy kogoś po raz pierwszy, dokładamy starań, żeby mu powiedzieć, jak daleko zaszliśmy.
8. Jeśli w pracy nie wszystko idzie po naszej myśli, jesteśmy zniechęceni i rozczarowani.
9. Zazwyczaj praca jest dla nas ważniejsza niż wszystko inne.
10. Mamy trudności z odpoczywaniem podczas wakacji.
11. Czujemy złość i urazę do osób, które przeszkadzają nam w planach związanych z pracą.

II. **KIM JESTEM** – to ćwiczenie dla osób nadmiernie utożsamiających się ze swoją pracą.
1. Narysuj koło, podziel je na 8 części. Zastanów się kim się czujesz, które z Twoich pełnionych ról życiowych są dla Ciebie szczególnie ważne.
2. Każdej części przypisz jedną rolę życiową.
3. Posługując się skalą od 1 do 10, oceń swoją satysfakcję z zaangażowania w każdą rolę.
4. Zadaj sobie pytanie, czy takim kole możesz jechać? Która wymaga Twojej większej uwagi? Jakie zmiany pozwolą Ci się czuć szczęśliwszym?

III. CZY CIERPISZ NA SYMDROM WYPALENIA

PYTANIE	PRAWDA	FAŁSZ
Przeważnie czuję się przygnębiony		
Często jestem zmęczony		
Mam kłopoty ze snem		
Rzadko odczuwam głód		
Nieustannie narzekam		
W pracy odczuwam spore napięcie i stres		
Często odczuwam frustrację lub gniew		
Czuję się bezradny wobec sytuacji w pracy		
Czuję, że nikomu na mnie nie zależy		
Czuję się zawalony pracą i obowiązkami		
Mam wrażenie, że jestem bliski załamania		

Jeżeli co najmniej 3 razy zaznaczyłeś „prawda" możesz mieć symptomy wypalenia. Przeanalizuj swoją sytuację zawodową i rodzinną. Rozważ, czy nie powinieneś zasięgnąć pomocy specjalisty.

IV. SYGNAŁY ALARMOWE - czy zauważasz u siebie pierwsze oznaki wypalenia zawodowego?

1. Czy praca zaczyna Cię nudzić?
2. Czy do swoich obowiązków zawodowych przykładasz się teraz mniej niż kiedyś?
3. Czy w pracy często Cię dopadają zmęczenie i spadek energii?
4. Czy aktywność zawodowa, która sprawiała Ci radość, staje się teraz uciążliwym obowiązkiem?
5. Czy w niedzielę po południu czujesz się przygnębiony, kiedy myślisz o nadchodzącym tygodniu?
6. Czy czujesz lęk idąc do pracy?
7. Czy Twoi współpracownicy Cię irytują?
8. Czy stajesz się zgorzkniały i cyniczny wobec kolegów, szefa i samej pracy?
9. Czy patrzysz niechętnym okiem na osoby, które czują się szczęśliwe w pracy?
10. Czy konsekwencje trudnych sytuacji zawodowych zaczynają być widoczne w życiu rodzinnym, towarzyskim, prywatnym?

Jeżeli na pięć lub więcej pytań odpowiedziałeś twierdząco, to znak, że czas się zastanowić nad przyczynami takiego stanu rzeczy, zadbać o kondycję psychofizyczną, rozwijające się wypalenie.