



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

**PRASME – IZDEGŠANA
ELEBO**



PRASMES — LĒNĀ IDEGŠANA LĪDZ PĀRGURUMAM



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

- 1) Izpratne par izdegšanu
- 2) Izdegšanas cēloņi
- 3) Izdegšanas novēršana
- 4) Izdegšanas risināšana darba vietā
- 5) Izdegšanas izmaksas
- 6) Virzītba uz priekšu





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Izpratne par izdegšanu

Izdegšana ir emocionāla, garīga un fiziska izsīkuma stāvoklis, ko izraisa ilgstošs stress. Tas ir biežāk sastopams cilvēkiem, kuri strādā augsta stresa vidē, piemēram, veselības aprūpē, sociālajā darbā vai izglītībā. Ja to neārstē, tam var būt nopietnas sekas indivīdiem un organizācijai, kurā viņi strādā

Simptomi:

- Hronisks nogurums
- Bezmiegs
- Aizkaitināmība
- Motivācijas trūkums
- Sirds slimības
- Depresija





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Izdegšanas cēloņi

Ir daudzi faktori, kas var veicināt izdegšanu:

- Darba prasības, piemēram, darba slodze un spiediens no termiņiem
- Kontroles trūkums: darbinieku autonomijas un lēmumu pieņemšanas pilnvaru paplašināšana
- Starppersonu konflikti: grūti kolēģi vai vadītāji
- Sociālā atbalsta trūkums
- Neskaidras darba cerības
- Neatbilstība starp indivīda un organizācijas vērtībām



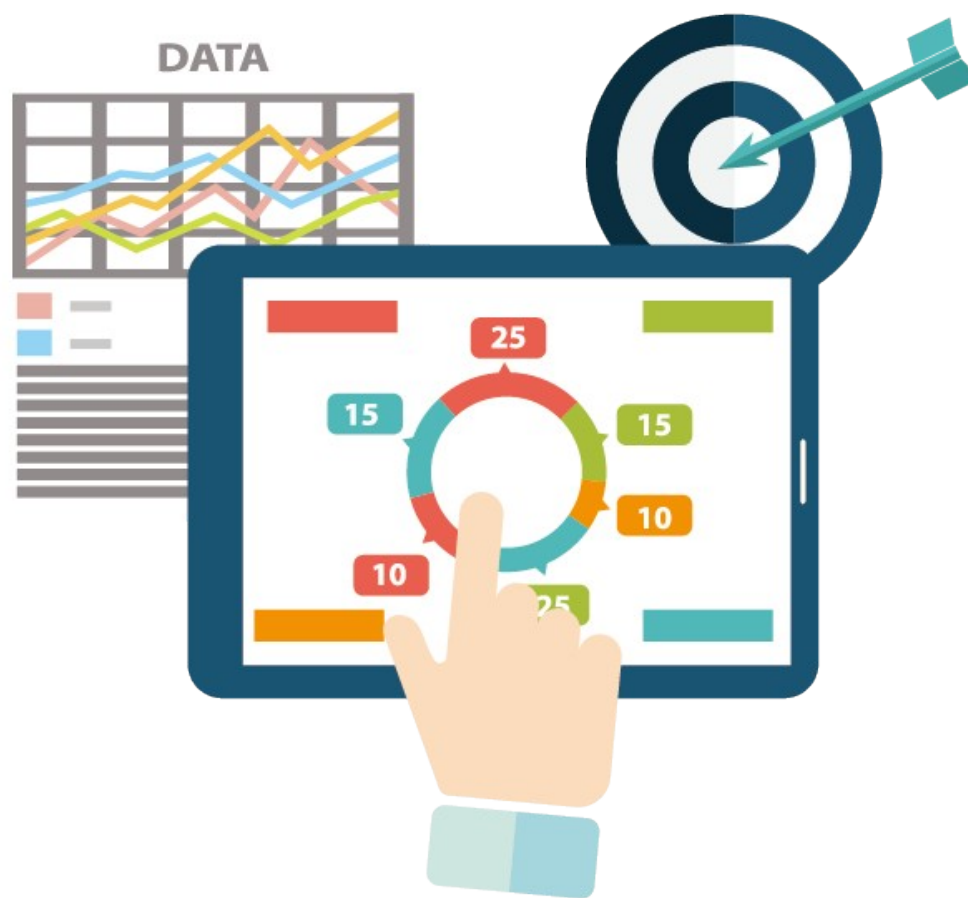


**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Izdegšanas novēršana

Izdegšanas novēršanai nepieciešama individuālu un organizatorisku stratēģiju kombinācija.

- Individuālās stratēģijas: pašapkalpošanās prakse: vingrošana, meditācija, vaļasprieki
- Izvirziet reālus mērķus
- Meklējiet sociālo atbalstu, kas nodrošina savienojuma sajūtu un apstiprinājumu
- Organizatoriskās stratēģijas: Atbalstoša vide darba un privātās dzīves līdzsvara veicināšanai: elastīga darba programma
- Profesionālās izaugsmes iespējas: apmācības un veicināšanas programmas
- Atzīšana: regulāra atgriezeniskā saite



Izdegšanas risināšana darba vietā

Ir svarīgi, lai darbavietā būtu skaidra politika izdegšanas novēršanai. Šīs politikas var ietvert:

- Norādījumi darba slodzes pārvaldīšanai
- Stresa mazināšanas metodes
- Atbalsta resursi darbiniekiem, kuriem var būt grūtības
- Ļoti interesants pasākums varētu būt tas, ka darba devēji un darbinieki, strādājot kopā, izveido labsajūtas plānu, kas ietver produktivitātes iesaisti un vispārējo apmierinātību..



Izdegšanas izmaksas



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Izdegšanai var būt nozīmīga ietekme un izmaksas gan indivīdiem, gan organizācijām.

Privātpersonām:

- Samazināta apmierinātība ar darbu
- Slikta uzstāšanās
- Samazināta dzīves kvalitāte
- Augsts asinsspiediens
- Aptaukošanās

Organizācijām :

- Palielināti kavējumi
- Apgrozījuma krisšanās
- Samazināta produktivitāte



Virzīties uz priekšu

Šī daļa prasa augstu apņemšanos gan indivīdiem, gan organizācijām.

Stratēģijas, kas var radīt atšķirību, ietver:

- Stresa vadības metodes
- Robežu noteikšana darba vietā
- Pamata problēmu atklāšana un risināšana, piemēram, neapmierinātību ar darbu vai personiskās grūtības.

Tas var palielināt apmierinātību ar darbu, produktivitāti un labāku dzīves kvalitāti visiem iesaistītajiem





Funded by
the European Union

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izveidei nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.

