

Rekomendacje oraz podsumowanie pracy uczestników seminarium „Stres i wypalenie zawodowe – jak można radzić sobie z problemami zawodowymi?”.

Seminarium dotyczące w/w tematu odbyło się w dniu 09.06.2016 r. Uczestniczyli w nim pracownicy Środowiskowych Domów Samopomocy z województwa małopolskiego. W skład grupy wchodził: terapeuci zajęciowi, pracownicy socjalni, psychologowie, asystenci osób niepełnosprawnych, opiekunowie oraz pedagog, rehabilitant i instruktor KO. Grupa liczyła 22 osoby, ze zróżnicowanym stażem pracy (od roku do 43 lat pracy).

Seminarium miało charakter warsztatowo – teoretyczny. W trakcie 8 godzin wspólnej pracy uczestnicy mieli szansę podzielić się własnymi doświadczeniami oraz uporządkować / odświeżyć własną wiedzę w obszarze teorii stresu i jego następstw oraz sposobów radzenia sobie z nim.

Uczestnicy seminarium wskazali następujące obszary trudności związane z funkcjonowaniem zawodowym, które mają bezpośredni wpływ na postęp procesu wypalenia zawodowego:

1. **Trudności dotyczące funkcjonowania zespołów pracowniczych** (trudności komunikacyjne, niski poziom wzajemnego zaufania, niejasno zdefiniowane role zawodowe i związane z tym problemy z podziałem zadań zawodowych, niskie kwalifikacje niektórych pracowników, mała otwartość wśród współpracowników i niechęć do autorefleksji, rywalizacja, trudności w formułowaniu i wyznaczaniu wspólnego celu)
2. **Trudności dotyczące organizacji pracy** (obciążenie nadmierną odpowiedzialnością, brak wpływu lub niewielki wpływ na ostateczne decyzje dotyczące sposobu pracy, zbyt szeroki zakres zadań, nieadekwatnie niskie wynagrodzenie w stosunku do wymagań i obciążeń związanych z pracą, częste zmiany zasad i charakteru pracy)
3. **Trudności wypływające z angażowania się w pracę opartą na bliskiej, opiekuńczej relacji z uczestnikiem** (zaniedbywanie własnych potrzeb, nieracjonalne przekonania o pełnionej roli zawodowej, postawa ciągłego poświęcania się, nieumiejętność stawiania granic, branie odpowiedzialności za uczestników lub współpracowników, przeciążenie emocjonalne wynikające z pomagania osobie cierpiącej, chorej, znajdującej się w trudnej sytuacji życiowej)
4. **Trudności w dostępie do profesjonalnych sposobów radzenia sobie ze stresem** (brak możliwości uczestnictwa w superwizjach lub grupach wsparcia zawodowego, niewielka ilość szkoleń związanych z profilaktyką wypalenia zawodowego).

Rekomenduje się następujące działania w obszarze zgłaszanych trudności:

1. **Organizowanie cyklicznych szkoleń dla zespołów pracowniczych danych instytucji, celem polepszenia ich komunikacji i innych kompetencji zawodowych oraz poszerzania wiedzy w obszarach dotyczących pracy z uczestnikami.**
2. **Omawianie trudności związanych ze współpracą członków zespołów w ramach tzw. zespołów wspierająco – aktywizujących.**
3. **Rozwijanie własnych kompetencji interpersonalnych oraz świadomości własnych emocji wynikających z obciążeń relacją z uczestnikami w ramach warsztatów / treningów / spotkań zespołów pracowniczych.**
4. **Regularne uczestniczenie w zespołowych lub/ i indywidualnych superwizjach oraz zawodowych grupach wsparcia (minimum raz w miesiącu).**
5. **Konieczność cyklicznych szkoleń w zakresie pracy ze stresem i przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu. Ważne, aby w ramach proponowanych szkoleń wzmocnić zasoby pracowników w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami zawodowymi, które stanowią źródło stresu. Najlepiej, gdyby miały one charakter spotkań**

wyjazdowych, 2- dniowych tak, aby wyeliminować presję czasu oraz stworzyć optymalne warunki szkolenia.

6. Propagowanie zdrowego stylu życia, jako długofalowego sposobu radzenia sobie ze stresem zawodowym.

Proponowana literatura:

- Ed Boenisch, C. Michele Haney „Twój stres. Sens życia równowaga i zdrowie”, GWP, Gdańsk 2002
- J. Kabat – Zinn „Praktyka uważności dla początkujących”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014
- J. Kabat – Zinn „Życie – piękna katastrofa”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009
- S. Weller „Oddech w psychoterapii” GWP, Gdańsk 2012 lub „Oddech, który leczy” GWP, Gdańsk 2007
- D. Gmitrzak „Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji” Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2011
- F. Cavalier „Wizualizacja”, Wydawnictwo Rebis, Poznań 1996
- D. Koziello „Taniec i psychoterapia”, Wydawnictwo „KMK Promotions” Poznań 2002

Opracowała:
Marta Dwojak - Dzierżak