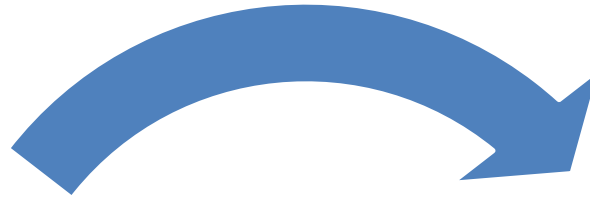

Επαγγελματική εξουθένωση (Burnout) και ο ρόλος της συνεχούς Εκπαίδευσης στο χώρο εργασίας

Αννα Τσιμπουκλή

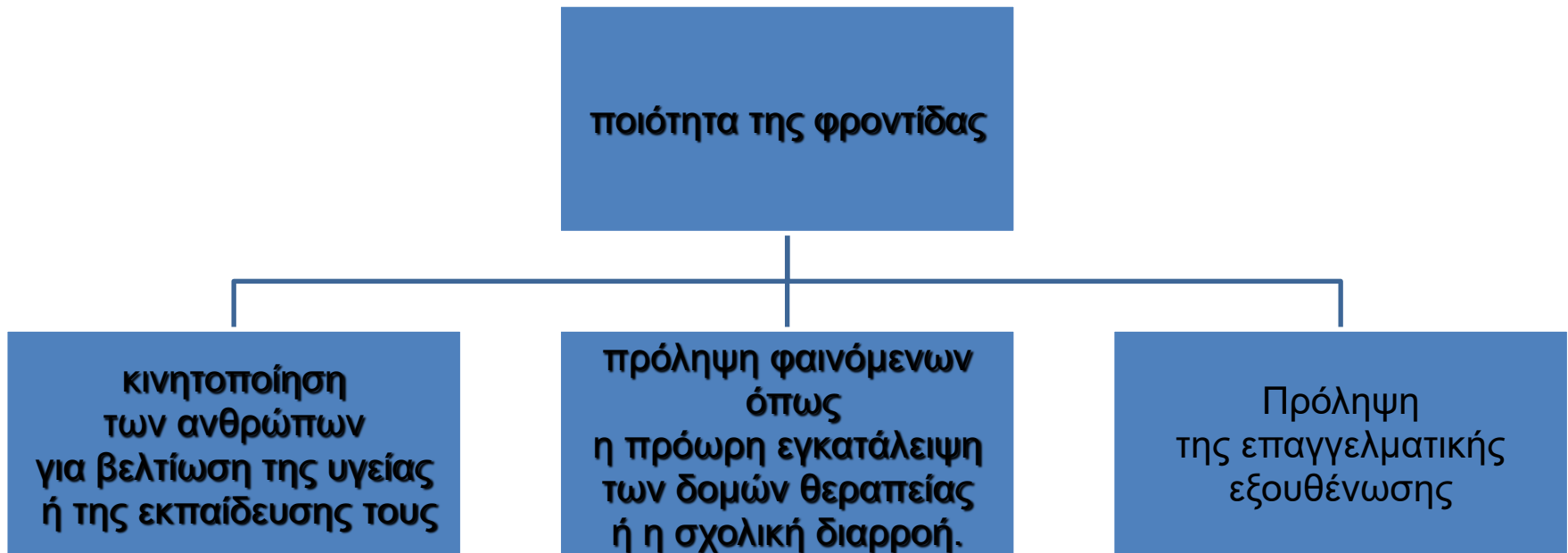
Αξιολόγηση κοινωνικών δεξιοτήτων

κίνητρα του ατόμου για
εργασία,
διάθεση για δέσμευση και
συνεργασία

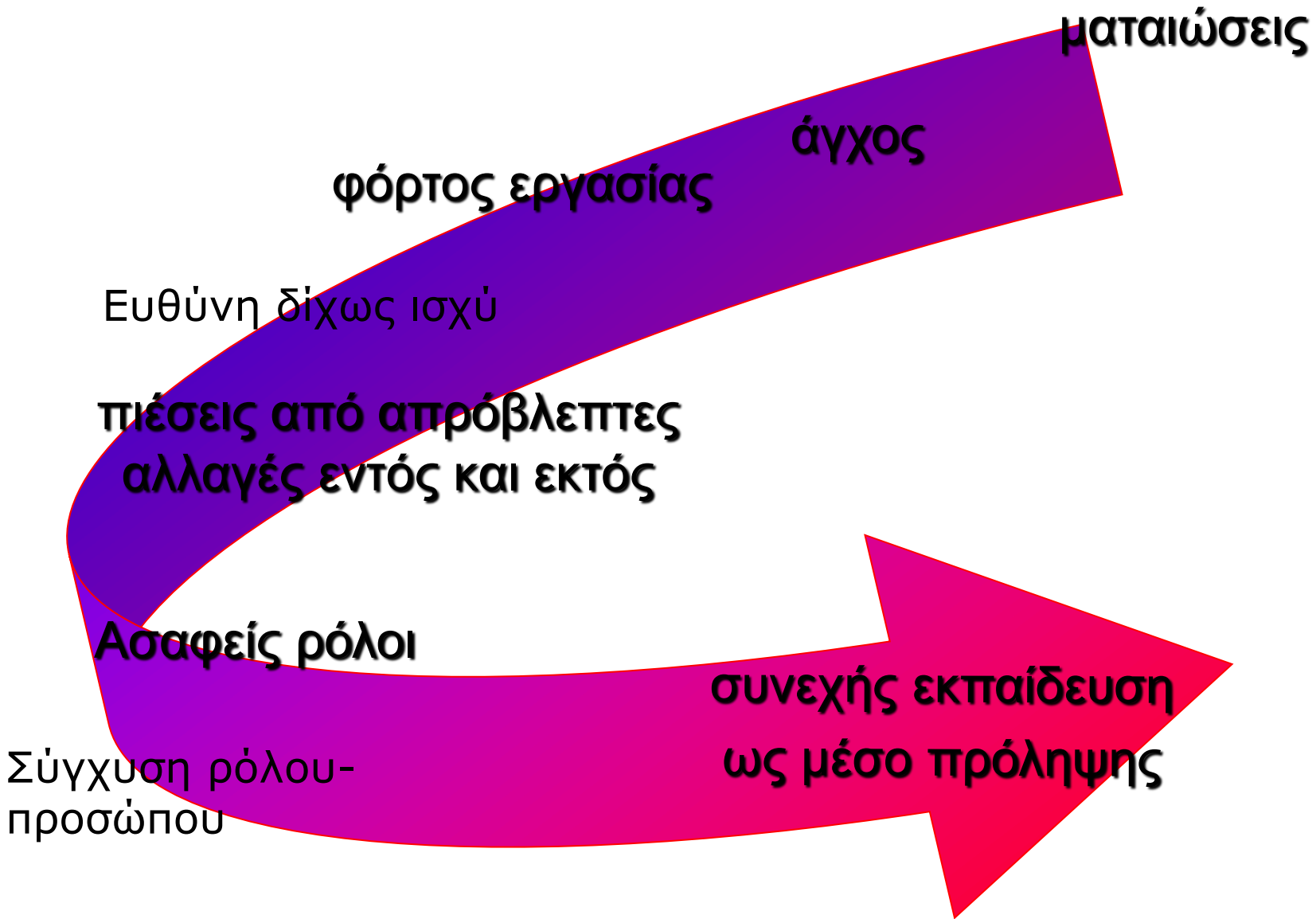
ικανότητα για
συμμετοχή
στη λήψη των
αποφάσεων
ανάληψη ευθυνών
και πρωτοβουλιών.



Οργανισμοί



Επαγγελματική εξουθένωση (burnout)



Περιβάλλον εργασίας

Ανισορροπία, συγκρούσεις

Υπερβολικές- χρόνιες απαιτήσεις

Διαταραγμένες σχέσεις

Υπερβολικός έλεγχος

Αδικία στις εργασιακές σχέσεις

Διαταραγμένες σχέσεις

Υποτίμηση της δουλειάς

κουλτούρα 'αυτοθυσίας'

Μετουσίωση ή Απώθηση των αρχικών προσδοκιών

Αντίδραση



Ματαιώση/Αποστέρηση (frustration)

Συναισθηματική απόσυρση

'αριθμός' ή 'πελάτης'

Αναποτελεσματικότητα

Κακή ποιότητα εργασίας

αποφυγή συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων

έλλειψη ενέργειας

έλλειψη ελέγχου του χρόνου και του φόρτου εργασίας

Ανεπάρκεια αυστηρή αυτό-κριτική

Αποτυχία

Θυμός

αίσθημα εξαπάτησης και καχυποψία

συναισθηματικές εκρήξεις

κυνισμός

Ο ρόλος της εκπαίδευσης

Προετοιμασία εργαζομένων

δημιουργία ταυτότητας

υιοθέτηση της κουλτούρας του οργανισμού

Κατανόηση του εργασιακού ρόλου

δημιουργία σχέσης ανάμεσα στο πρόσωπο και στο εργασιακό περιβάλλον

Λήψη αποφάσεων ως διεργασία μάθησης

Διαχείριση των σχέσεων

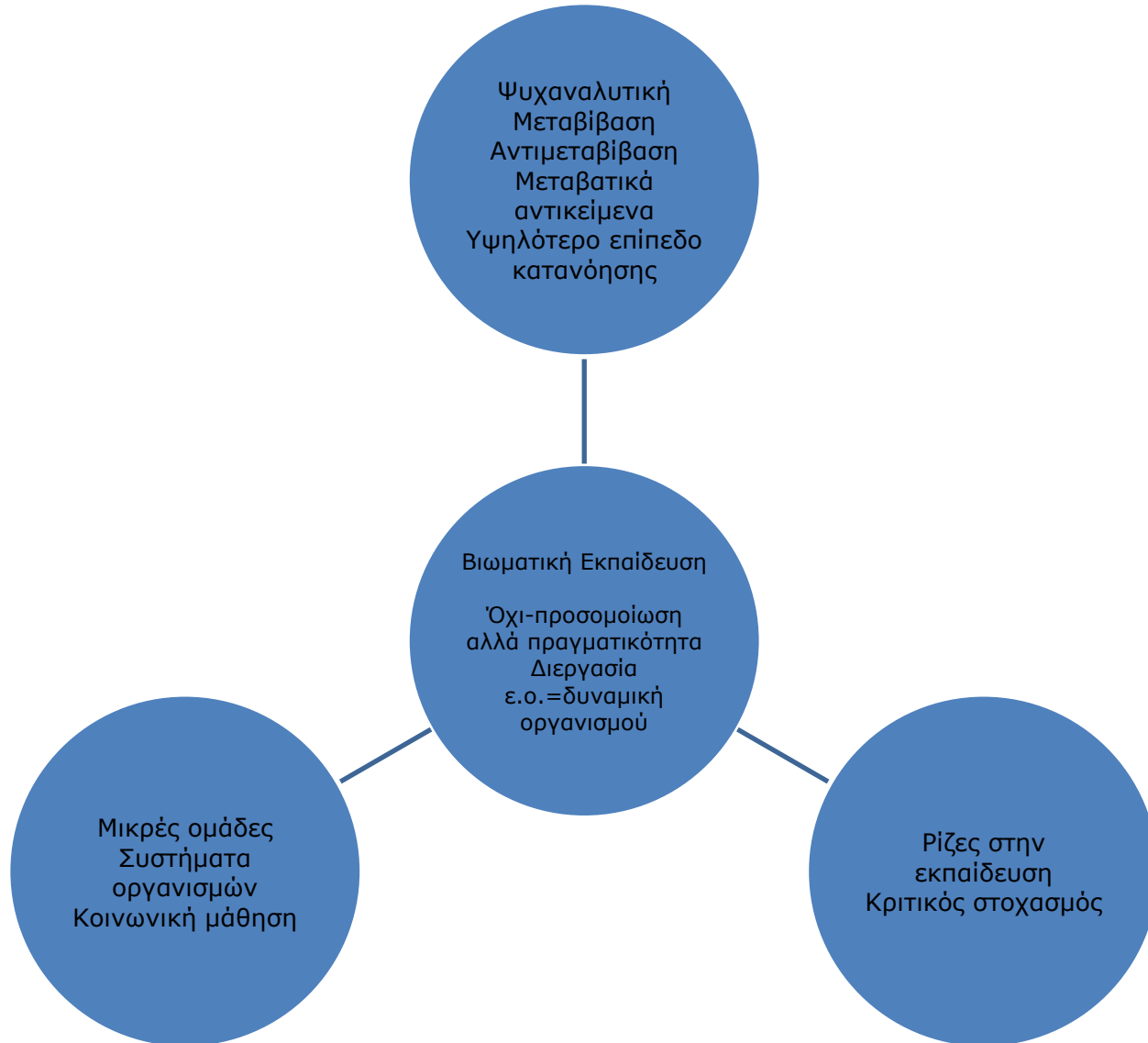
κλίμα εμπιστοσύνης

Διαχείριση κρίσεων

Πρόληψη Επαγγελματικής εξουθένωσης

Αντιμετώπιση των πιέσεων για αλλαγή

Η βιωματική εκπαίδευση



Οργανισμοί μάθησης και στόχοι βιωματικής εκπαίδευσης

- άντληση εμπειριών
- συνεχή έκθεση σε περιβάλλον συναλλαγής με το «εγώ» και τους άλλους
- διερεύνηση και βαθύτερη κατανόηση του εργασιακού ρόλου
- «αυτογνωσία» ικανότητα δηλαδή να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα τους
- διαχείριση συγκρούσεων
- Μέσω «ταύτισης» κατανόηση και επίλυση των εσωτερικών συγκρούσεων
- Αναγνώριση εσωτερικών συναισθηματικών δυσκολιών στη διαχείριση κρίσεων
- Αναγνώριση εμπειριών, στάσεων, πεποιθήσεων και προκαταλήψεων
- ανταλλαγή προβληματισμών
- συνεύρεση και της συν-απόφαση

Οργανισμός μάθησης και πρόληψη επαγγελματικής εξουθένωσης

- [Οργανισμός Μάθησης και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης - Φόρμες Google](#)