

УРОК 7

Профилактика эмоционального выгорания

МОДУЛЬ 2

Волонтерский менеджмент

Что такое эмоциональное выгорание

Человек с эмоциональным выгоранием бывает:

- раним;
- обидчив;
- раздражителен;
- малообщителен;
- тревожен.

Эмоциональное выгорание распространено среди представителей «помогающих» профессий:

- врачей;
- педагогов;
- психологов;
- социальных работников, менеджеров по персоналу.

В работе эмоциональное выгорание может проявляться через:

- сопротивление;
- откладывание начала или завершения дела;
- неудовлетворенность своей деятельностью, ее качеством и результатами.

Причины выгорания в социальном волонтерстве:

- чувство вины из-за непонимания волонтером границ своей ответственности;
- непонимание волонтером ценности, значения и смысла своей деятельности;
- навязывание волонтеру непосильных задач или дел, вступающих в противоречие с его другими обязанностями — в семье, на работе, на учебе.



Организируйте деятельность, приносящую пользу в том числе и волонтеру, а не изматывающую его.

Предоставьте волонтеру возможность реализовать себя.

Помогите волонтеру признать свою ответственности за заботу о своем здоровье, за поддержание своего хорошего самочувствия и за возможность эмоционального выгорания.

Памятка по профилактике эмоционального выгорания

Познакомьте волонтера с организацией, с координатором волонтерской группы, с самой группой и с подопечными.

Дайте волонтеру четкую цель и понимание его деятельности.

Объясните волонтеру, что он сам решает, как и когда выполнять свою работу.

Дайте волонтеру выбор из нескольких разных видов волонтерской деятельности с правом перехода от одной к другой.

Информируйте волонтера не только об опасности выгорания, но и о возможности помочь ему в преодолении кризиса.

Организируйте волонтеру возможность поделиться с координатором волонтерской группы, с ответственным за волонтеров своими проблемами, проблемами в волонтерской группе, проблемами с подопечными.

Памятка по профилактике эмоционального выгорания

Предложите волонтеру-новичку правила и принципы волонтерской работы для наиболее эффективного ее выполнения.

Объясните волонтеру, что он не должен держать в себе глубокие Переживания.

Разговаривайте с волонтерами.