

SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO: SCENARIUSZ SZKOLENIA WDN

Małgorzata Kurek, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka. Filia w Suchoj Beskidzkiej

UCZESTNICZY

Nauczyciele-bibliotekarze pracujący w PBW i Filiach

CZAS TRWANIA

120 minut

CEL OGÓLNY

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu nauczycieli-bibliotekarzy

CELE OPERACYJNE:

Po szkoleniu uczestnicy powinni:
wiedzieć

- co to jest syndrom wypalenia zawodowego,
- komu zagraża wypalenie zawodowe,
- jakie są przyczyny i skutki wypalenia zawodowego,
- jakie są objawy towarzyszące kolejnym fazom wypalenia zawodowego,

rozumieć

- mechanizm powstawania wypalenia zawodowego,
- potrzebę działań profilaktycznych,

znać

- sygnały ostrzegawcze wskazujące na zjawisko wypalenia się,
- testy przydatne do samooceny w aspekcie wypalania się zawodowego,
- możliwości i sposoby zabezpieczenia się przed wypaleniem zawodowym,
- sposoby radzenia sobie z zaistniałym wypaleniem zawodowym.

METODY

Wykład, ćwiczenia praktyczne, rozmowa kierowana

FORMY PRACY

Indywidualna, grupowa, zespołowa

POMOCE DYDAKTYCZNE

- Arkusze (do powieszenia) z definicją syndromu wypalenia zawodowego, listą sygnałów ostrzegawczych, zapisem działań profilaktycznych.
- Materiały dla każdego uczestnika: *Jak rozpoznać wypalenie się zawodowe, Sprawdzenie samego siebie, Opinia o zajęciach.*
- Kartki A4 do ćwiczeń i kolorowe kartki z pytaniem: *Napotykasz na problemy w pracy, trudności zawodowe - rady i wsparcia szukasz u...* dla każdego uczestnika, tablica, kolorowe pisaki.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

I. Część wstępna (15 minut)

1. Powitanie uczestników szkolenia, przybyłych z różnych Filii i Wydziałów PBW i przedstawienie planu szkolenia.

2. Ćwiczenie pomagające odpowiedzieć na pytanie, czy tworzymy zespół, który może się wzajemnie wspierać.

II. Część właściwa (2 x po 45 minut)

1. Wykład uwzględniający:
 - definicję wypalenia zawodowego,
 - informację, kto jest narażony na wypalenie zawodowe - grupy zawodów, wiek, staż,
 - rozmiary zjawiska - wyniki badań,
 - trzy fazy zespołu wypalenia - zespół objawów towarzyszący wyczerpaniu emocjonalnemu, depersonalizacji, poczuciu braku osobistej satysfakcji z wykonywania zawodu.
2. Praca w grupach - ćwiczenie praktyczne, pozwalające wspólnie odnaleźć jedną z istotnych przyczyn wypalenia zawodowego (przeszkody w realizacji pierwotnych celów i oczekiwań zawodowych).
3. Omówienie pozostałych przyczyn - wewnętrznych i zewnętrznych - wypalenia zawodowego i autodestrukcyjnych postaw sprzyjających wypaleniu oraz indywidualnych i społecznych skutków wypalenia zawodowego.
4. Zapoznanie uczestników szkolenia z listą sygnałów ostrzegawczych, wskazujących na zjawisko wypalenia się. Rozdanie im powielonych materiałów do ewentualnej pracy w domu: listy kontrolnej *Jak rozpoznać wypalenie się zawodowe* i kwestionariusza *Sprawdzenie samego siebie*, pozwalających dokonać samooceny w aspekcie wypalenia się zawodowego.

Przerwa (5 minut)

5. Omówienie mechanizmu powstawania zespołu wypalenia zawodowego w pracy nauczyciela bibliotekarza:
 - zderzenie ideałów z rzeczywistością w przypadku osób rozpoczynających pracę,
 - przyczyny wypalenia zawodowego nauczycieli-bibliotekarzy związane z miejscem i rodzajem pracy,
 - wyniki badań, dotyczące satysfakcji zawodowej bibliotekarzy,
 - rola przełożonego w zapobieganiu wypaleniu się pracowników.

Uwagi, spostrzeżenia, wnioski uczestników szkolenia.

6. Poznanie działań pomocnych w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu:
 - ćwiczenie dla uczestników - rozdanie kartek z pytaniem: *Napotykasz w pracy na problemy, trudności - rady i wsparcia szukasz u...*,
 - zaakcentowanie faktu, że profilaktyka jest efektywniejsza od zwalczania zaistniałego zespołu wypalenia zawodowego,
 - omówienie arkusza z zapisem 13-stu działań profilaktycznych, opierających się na samoświadomości, umiejętnym pokierowaniu sobą, regeneracji sił,
 - analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące szukania wsparcia oraz podkreślenie faktu, że w walce z wypaleniem zawodowym skuteczne jest tylko wsparcie współpracowników i przełożonych, co powinno skłonić nas do udoskonalenia sieci wsparcia w środowisku pracy.
7. Omówienie działań stosowanych w przypadku osób o nasilonym stopniu wypalenia (pomoc profesjonalistów, psychoterapia indywidualna lub grupowa, działania radykalne, np. zmiana pracy).

III. Część końcowa (10 minut)

8. Propozycja kontynuowania tematu w przyszłości, przez uczenie się sposobów radzenia sobie z wypaleniem zawodowym, m.in.: poznanie technik relaksacyjnych, uczenie się umiejętności

negocjacji, asertywności, pozytywnego myślenia, ćwiczenie budowania pozytywnego obrazu swojej osoby.

9. Podanie bibliografii do omówionego tematu.
10. Ankieta ewaluacyjna - prośba do uczestników o anonimowe wypełnienie Opinii o zajęciach.

Bibliografia

Artykuły z czasopism

1. Bibik R.: *Aby światło nie zgasło - czyli jak zapobiegać zespołowi wypalenia zawodowego*, "Wszystko dla Szkoły" 2002 nr 9 s. 1-5
2. Solińska L., Świętochowski W.: *Temperamentalne i osobowościowe determinanty wypalenia zawodowego u nauczycieli*. "Psychologia Wychowawcza" 1998 nr 5 s. 385-398
3. Jałoch M.: *Jak radzić sobie z wypaleniem*. "Remedium" 1998 nr 2 s. 1-2
4. Jałoch M.: *Trzy stopnie wypalenia*. "Remedium" 1998 nr 2 s. 2-5
5. Kędracka E.: *Wypalenie się zawodowe nauczycieli*. "Szkoła Zawodowa" 1998 nr 4 s. 40-45
6. Krawulska-Ptaszyńska W.: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*. "Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze" 1996 nr 8 s. 9-12
7. Król B.: *Przeciwdziałanie wypalaniu się w pracy wychowawczej*. "Chowanna" 1994 t. 1 s. 51-56
8. Mandal E.: *Syndrom wypalenia zawodowego a tożsamość płciowa nauczycielek*. "Psychologia Wychowawcza" 1999 nr 1 s. 27-33
9. Olech A.: *Wypalenie zawodowe*. "Remedium" 1999 nr 2 s. 7-9
10. Tomal V.: *Wypalenie zawodowe nauczycieli*. "Nowa Szkoła" 2002 nr 8 s. 18-24
11. Świętochowski W.: *Wypalenie zawodowe nauczycieli - co to jest i jak się przed nim obronić?* "Szkoła Zawodowa" 1995 nr 10 s. 29-31

Książki

1. Fengler V: *Pomaganie męczy. Wypalenie w pracy zawodowej*. Gdańsk 2001
2. Kisilowska M.: *Bibliotekarstwo szkolne zawodem stresującym i toksycznym*. W: Książka i biblioteka w środowisku edukacyjnym. Red. B. Zybert. Warszawa 2002
3. Sęk H.: *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe uwarunkowania*, W: Edukacja wobec zmiany społecznej. Red. J. Brzeziński, L. Witkowski. Toruń 1994
4. *Szkoła a wypalenie zawodowe*. Red. I. Kropiwnicki. Jelenia Góra 1999. B. Maslach, *Wypalenie się: utrata troski o człowieka*, W: Zimbardo P.: *Psychologia i życie*. Warszawa 1994
5. *Wypalenie zawodowe: przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Red. H. Sęk. Poznań 2000