



CoachOK Szakmai Szövetség Kreatív Életvitel Coaching Nyílt Nap 2011. május 7.

**Hegedüs Erika coach előadása:
Kiegészítés? - Kreatívan a megújulásodért!**



Szeretettel köszöntelek Benneteket!

**Kívánom Nektek, hogy a mai nap legalább
1 mondata vagy 1 gondolata
jusson el a szívetekhez és
indítsa be azokat a változásokat,
amelyekre szükségetek van!**



Kiégésünk kezelhető

HMMMMM....





Kiégésünk kezelhető

Rossz állapotba (stressz, folyamatos lelki terhelések, mentális vagy fizikai kimerültség miatt) már sikerült kerülnünk.

Most ránézünk, hogyan tudjuk kreatív eszközökkel és megközelítéssel folyamatosan kézben tartani és megelőzni saját kiégési ciklusunkat.





Kiégésünk kezelhető

A szakirodalom Burnout szindrómának nevezi azt az állapotot, amikor az ember olyan rossz állapotba kerül (stressz, folyamatos lelki terhelések, mentális vagy fizikai kimerültség miatt), hogy reménytelennek érzi a létét, menet közben elveszíti céljait, álmait, nehéznek érzi a mindennapjait.

Bárkinél megfigyelhető, aki több területen igyekszik teljesíteni, hogy a lelkes időszakot követhet egy kedvtelen vagy csökkent lelkesedésű időszak.

Aki próbálta, tudja, hogy lehet egy ideig maximálisan teljesíteni és megosztani a figyelmünket, de aztán jön a megtorpanás. Természetes, hiszen teljesítőkéességünk véges, szembesülnünk kell, hogy nem tudunk egyformán maximálisan teljesíteni mindig mindenhol, mert ilyenkor folyamatos stressz jellemezheti az életünket.

Fontos tudni, hogy a kiégés nem egy egyszeri jelenség, ciklikusan ismétlődik az életünkben, ezért ennek megfelelően kell felkészülni rá.



Kiégésünk kezelhető

Milyen tünetei lehetnek a kiégésnek?

- Alvászavarok,
- Fáradékonyság,
- Fejfájás,
- Migrén,
- Testsúlyváltozás,
- Pszichoszomatikus megbetegedések,
- Stb.





Kiégésünk kezelhető

Hogyan ismerhetjük fel önmagunkban vagy a szeretteinkben?

Nagyon sok tünet van, amely felváltva, időnként akár több is jellemző lehet:

kiábrándultság, bizonytalanság, reménytelenség, cinizmus, ingerlékenység, önértékelési zavarok, elégedetlenség a feladatainkkal kapcsolatban, emberi kapcsolataink csökkenése (barátok, család elhanyagolása), csökkenő szabadidős programokra igény, szorongás, állandó szomorúság, depressziós tünetek.

Esetleg a felelősség folyamatos háraitása, menekülés a problémák ill. feladatok elől (gyakori betegállomány, kollégák kerülése, állásváltoztatás).





Kiégésünk kezelhető

Mi okozza?

Számtalan napi kudarc érhet bennünket, sérelmek, konfliktusok.

Munkahelyi elnyomás, agresszió, személyeskedés, intrika esetleg veszekedés.

Ezekon túl további stresszt okoz, ha úgy éljük meg, hogy nincs elég időnk a családjunkra, önmagunkra, pihenésünkre.

Ha mindezek halmozottan jelentkeznek, akkor a szervezetünk is gyengül, csökken az ellenálló-képességünk, esetleg az alvásba menekülünk, hogy ne kelljen szembesülni a problémákkal.



A kiégés szakaszai

1. szakasz: **Lelkesedés időszaka**

Lelkesedés, aktív kommunikáció, nyitottság jellemzi mind a munkahelyen, mind a magánéletben.





A kiégés szakaszai

2. szakasz: **Realizmus**

A munkahelyen a lelkesedés alábbhagy, de a kreativitás még megmarad. Együttműködés és elkötelezettség jellemzi, ám megjelenik a távolságtartás. A harmadik szakaszba általában azok esnek át, akik nem tudják megtalálni az egyensúlyt a munka felé való elkötelezettség és a távolságtartás között.





A kiégés szakaszai

3. szakasz: **Stagnálás, megrekedés**

A kiábrándulás folyamata és a taposómalom jellemzi. A nyitottság, az érdeklődés és a teljesítőképesség is csökken. Az illető kezd befelé fordulni, és ha nem lép időben, azt veszi észre, hogy már nincs megállás.





A kiégés szakaszai

4. szakasz: **Frusztráció**

Ebben a fázisban már olyan érzések jönnek elő, mintha csupa rossz dolog történne az életben. Feleslegesnek és üresnek érezheti magát, talán tenne ellene, de folyamatosan növekszik a feszültség. Mindenhol, a munkahelyen, otthon, önmagával szemben is csak a rosszat látja.



A kiégés szakaszai

5. szakasz: **Apátia, fásultság**

Feszült és kimerült, leterheli minden emberi kapcsolatot. Gyakorlatilag észre sem veszi, mi történik már vele, robot módjára éli túl a napokat. Nem lát kiutat, bánatában azt sem veszi észre, ha valaki segíteni szeretne. **Ilyenkor mihamarabb egy új nézőpontból kell vizsgáldni, életmódváltásra, gyökeres változásokra van szükség!**





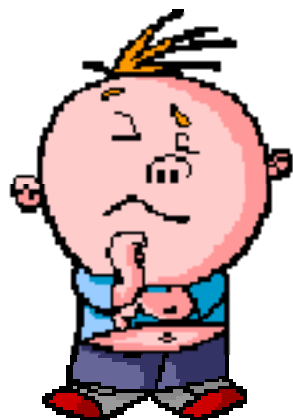
**A kiégést soha nem a körülmények okozzák,
hanem az,
ahogyan megéljük, milyen hatással van ránk.**

Nézzünk szembe a tarthatatlan dolgokkal,
tisztázzuk, mit akarunk valójában az élettől,
és kezdjük el rendet tenni önmagunk körül!





Kiegészünk kezelhető





Hogyan?

- *KREATÍVAN!*



Elhiszed, hogy mi mindannyian kreatív lények vagyunk?!?

- Van benne öröm?
- Elégedettség?
- Harmónia?
- Élvezet?



Érzed, hogy valami nincs rendben?!?!

- Nézz rá a történetedre!
- Miért csinálod azt, amit?
- Mi volt az ok, amiért elkezdted?



**Engedd meg magadnak, hogy kreatív
módon ÉLD az életed!**



Keretezzük át a történetet!

1. Akard a változást! – Ha látod, érzed, hogy életed valamelyik területe nem jól működő, akkor **DÖNTS**, hogy változtatsz!



Keretezzük át a történetet!

2. Tedd le azokat a terheket, amelyekre nincs szükséged, amelyeket régóta cipelsz!
– kidobni, megtisztítani, eladni, elajándékozni, kilépni előnytelen helyzetekből...



Keretezzük át a történetet!

3. Lélegezz fel, és élvezd a felszabaduló energiák áramlását!
4. Engedd el korlátozó hiedelmeidet, alkalmazz pozitív megerősítéseket!



Keretezzük át a történetet!

5. Légy kíváncsi, figyelmes és befogadó! – Nyílj meg!
Engedd meg magadnak az új nézőpontok birtoklását!
A változás 1000 irányból jöhet!



Keretezzük át a történetet!

6. Lépj ki a komfort-zónádból!
(Láss tovább az orrodnál!)
7. Fogadd el önmagad, és légy intuitív – befelé is figyelj, ne csak kifelé!!



Keretezzük át a történetet!

8. Figyelj a saját üzeneteidre!
9. Adj időt önmagadra,
önmagaddal!
10. Engedd előre az álmodozó,
kreatív lényed!



Keretezzük át a történetet!

11. Írd össze az ötleteidet!
12. Csak később vedd elő a racionális, logikus éned, hogy átgondold a kreatív ötletelésed!



Keretezzük át a történetet!

13. Vágj bele, alkalmazd az új nézőpontodat, újításaidat, feltalált/kitalált eljárásaidat, felfrissített ruhatárad, kommunikációs stílusodat, fontossági sorrendedet....





Több van benned, mint gondolnád!

venuszak.hu

Éld, csináld évezettel, amíg jó
Neked... aztán vedd elő újra a
képkeretet és KERETEZD át a
történeted!



Ha szeretnél folyamatosan írásokat, információkat kapni emailen, akkor iratkozz fel hírlevélküldésre:

www.venuszok.hu

Köszönöm a megtisztelő figyelmeteket! ☺

