# Wypalenie zawodowe. Jak pomóc pracownikom?

**Koniec roku to dobry czas na to, by przyjrzeć się kondycji psychicznej naszych pracowników i zweryfikować, czy ci nie są wypaleni zawodowo. To ważne działanie prewencyjne, biorąc pod uwagę, że wraz z nowym rokiem wiele osób podejmuje decyzję o odejściu z pracy. Zadaniem firmy, która ma na celu dobro pracownika, jest zadbanie o załogę. Wypalenie zawodowe to poważny problem. Połowa osób urodzonych po 1983 r. deklaruje, że odczuwa jego skutki – wynika z danych Deloitte. Jak im pomóc?**

Stres i niepokój to dwa uczucia, które często towarzyszą nam w życiu codziennym. Już teraz lekarze biją na alarm: coraz więcej osób boryka się z przewlekłym stresem, który wpływa na każdą dziedzinę naszego życia. Prawie połowa pokolenia Z (46 proc.) i czterech na 10 Milenialsów (39 proc.) twierdzi, że czują się zestresowani lub niespokojni w pracy przez cały lub większość czasu. Co jest przyczyną? Przede wszystkim obciążenie pracą, brak work-life-balace, zbyt mało czasu dla rodziny i niezdrowa kultura organizacyjna w zespole.

# Pokolenie Z i Millenialsi coraz częściej wypaleni zawodowo

Ponad połowa Millenialsów deklaruje, że jest wypalona zawodowo. Wzrósł także odsetek Zetek, które zmagają się z tym problemem. A zwróćmy uwagę, że osoby urodzone po 1995 roku (czyli Zetki) nie funkcjonują na rynku zbyt długo. Presja w pracy powoduje wysoki poziom wypalenia zawodowego wśród tych pokoleń.

36 proc. przedstawicieli pokolenia Z czuje się wyczerpanych przez cały czas lub przez większość czasu, 35 proc. czuje dystans psychiczny do swojej pracy, a 42 proc. często ma trudności z jej wykonywaniem najlepiej, jak potrafią. Liczba ta jest prawie równie wysoka wśród pokolenia Millenialsów.

 *– Muszę przyznać, że problem wypalenia zawodowego dotyka coraz większej liczby osób. Zgłaszają się do nas firmy, które zatrudniają kilkaset osób i często wspominają, iż widzą spadek motywacji do pracy zarówno wśród młodego pokolenia, jak i pracowników 50 plus. Wspólnie szukamy rozwiązań, które pomogą odzyskać work-life-balace, ale i sprawią, że pracownicy na nowo znajdą sens w swojej pracy –* mówi Joanna Hoc-Kopiej z Dworu Korona Karkonoszy, miejsca, w którym od lat organizowane są wyjazdy integracyjne.

Jak konkretnie pomóc pracownikom? Istnieje na to kilka sposobów.

# Wyjazdy integracyjne sposobem na wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe związane jest z brakiem motywacji, przynależności do grupy i nadmiernym stresem. Zdaniem ekspertki organizowanie wyjść integracyjnych, szkoleń, balów okolicznościowych, a także wyjazdów integracyjnych sprzyja poprawie kondycji psychicznej pracowników.

 *– Wyjścia integracyjne, szkolenia, spotkania okolicznościowe, a także wyjazdy integracyjne oferują pracownikom nie tylko chwilę relaksu, ale także szereg korzyści emocjonalnych. Tworzą one przestrzeń do budowania relacji między pracownikami, wspierają poczucie przynależności do zespołu oraz sprzyjają rozładowaniu napięcia związanego z codziennymi wyzwaniami zawodowymi. W kontekście wypalenia zawodowego te działania pełnią rolę prewencyjną i terapeutyczną. Przywracają pracownikom radość z pracy, równowagę między życiem zawodowym a osobistym, a także wzmacniają ich poczucie własnej wartości. Długofalowe korzyści związane z organizacją takich wydarzeń obejmują poprawę satysfakcji zawodowej, wzrost zaangażowania w pracę oraz tworzenie zdrowszej, bardziej zgranej społeczności zawodowej –* wylicza Joanna Hoc-Kopiej, Dwór Korona Karkonoszy.

Menedżerowie muszą przestrzegać **zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym**, aby promować ją w organizacji. W tym także pomagają wyjazdy integracyjne. Warto także zaoferować elastyczny harmonogram pracy, by ułatwić pracownikowi pogodzenie życia rodzinnego z firmowym.

# Pozwól pracownikom na więcej

By zadbać o dobrobyt pracowników, konieczne jest nieszablonowe myślenie i wychodzenie poza sztywno przyjęte ramy. Z najnowszego raportu Izby Gospodarki Elektronicznej „E-commerce Animal-Friendly Biznes”[[1]](#footnote-1) wynika, że **zwierzęta zdecydowanie wywierają pozytywny wpływ** na nasz stan zdrowia, zarówno psychiczny jak i fizyczny. Uważa tak aż 74 proc. internautów. Aż 88 proc. „iksów” uważa, że dzięki zwierzętom jesteśmy zdrowsi. Oprócz różnic w generacjach okazuje się także, że osoby, które są rodzicami, częściej wskazują pozytywny wpływ pupila na swoje otoczenie.

Możliwość przyprowadzenia do biura psa czy kota to ogromny benefit, który jest ceniony przez pracowników. ¾ ankietowanych uważa, że dzięki zwierzętom jesteśmy wrażliwsi na potrzeby drugiego człowieka i po prostu lepsi.

# Postaw na szkolenia w miłych okolicznościach przyrody

W momencie, gdy pracodawcy zauważą objawy wypalenia zawodowego u swoich pracowników, warto szybko wdrożyć plan naprawczy. Pierwszym krokiem jest rozmowa i zapytanie, jakie elementy pracy sprawiają, że pracownik czuje dyskomfort. Jeśli np. powodem jest kryzys w zespole – konieczne jest zorganizowanie warsztatów team buildingowych i zlokalizowanie problemu.

 – *Ciekawe jest to, że często nie wiemy, z kim pracujemy. Widzimy naszego kolegę, który często kończy pracę pół godziny wcześniej, czujemy złość, ale nie zapytamy go o powód takiego zachowania. Być może jest samotnym rodzicem, a może opiekuje się chorym członkiem rodziny. Podczas warsztatów team buildingowych nie tylko uczymy się współpracować. Poznajemy naszych kolegów i ich problemy –* dodaje Hoc-Kopiej.

A dlaczego warto pomóc pracownikowi, gdy ten boryka się z kryzysem zawodowym? Pomijając kwestie etyczne, Gallup zbadał, jakie są konsekwencje wypalenia.

* Prawdopodobieństwo odejścia z pracy jest 2,6 razy większe przez osobę wypaloną zawodowo niż przez zadowolonego pracownika.
* O połowę spada chęć omawiania celów związanych z wynikami ze swoim menadżerem
* 63 proc. większe prawdopodobieństwo, że pracownik weźmie dzień chorobowy.
* 23 proc. większe prawdopodobieństwo wizyty u lekarza.

Jak w takim razie zweryfikować, czy ktoś boryka się z wypaleniem zawodowym? Skuteczną metodą jest przeprowadzanie ankiet wśród pracowników i badanie ich nastrojów, a także wdrażanie metod, które pozwolą im na co dzień cieszyć się pracą, takich jak wyjazdy integracyjne czy regularne spotkania poza biurem.

1. Raport wydany w grudniu br. [↑](#footnote-ref-1)