

Рабочая тетрадь

по курсу «Выгорание»
Урок 2

Рабочая тетрадь

по курсу «Выгорание»



В этой рабочей тетради — упражнения, которые помогут отработать знания и навыки из уроков курса. Здесь есть домашние задания из уроков, а еще дополнительные упражнения — для тех, кто хочет двигаться быстрее. Советуем выполнять их тоже: времени займет не так уж много, а польза огромная.

Удачи!

Содержание

Как работать с тетрадью 4

Урок 2, в котором вы найдете 21 стратегию борьбы с выгоранием 5

Часть 1. Топ-6 неэффективных стратегий 6

Часть 2. Топ-15 эффективных стратегий 9

Часть 3. Как анализировать и менять стратегии 17

Домашнее задание 21

Дополнительные задания 23

Как работать с тетрадью

1. Выделите 40–60 минут, когда вам никто не будет мешать.
2. Откройте урок и рабочую тетрадь.
3. Читая урок, записывайте мысли и тезисы, которые кажутся вам важными. Доступ к курсу однажды закроется, а рабочая тетрадь останется у вас навсегда, так что конспектируйте все, что может пригодиться.

Чтобы вам легче было двигаться, мы уже вынесли основные разделы и тезисы из уроков в тетрадь. Добавьте к ним свои наблюдения. Встречая в уроке задание, выполняйте его в тетради.

5. Лучше всего делать задания друг за другом, но если чувствуете, что не готовы взяться за какое-то упражнение, — пропустите. Возможно, позже захочется вернуться.

Двигайтесь постепенно, не торопясь. Помните, что правильных и неправильных ответов здесь нет. Старайтесь быть честными с собой и относиться к себе по-доброму: не критиковать себя, не расстраиваться, если что-то получается не так, как вам бы хотелось.

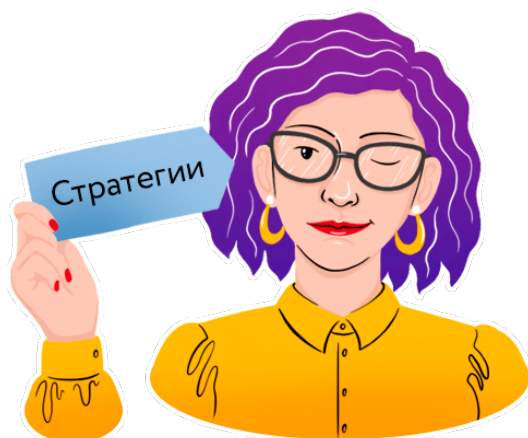
Каждое выполненное задание — это шаг навстречу себе. Постепенно вы сможете разобраться в причинах выгорания и понять, как из него выбраться и не допустить в дальнейшем.



Урок 2,

в котором вы найдете 21 стратегию борьбы с выгоранием

В этом уроке разберемся, как не надо делать, чтобы не усугублять выгорание: рассмотрим 6 неэффективных стратегий. Затем узнаем, чем их можно заменить: эффективных стратегий целых 15. И узнаем, как выбирать и применять стратегии, подходящие конкретно вам.



Откуда берутся стратегии

У каждого из нас за плечами багаж представлений о том, как справляться с жизненными трудностями. Этот багаж копится всю жизнь: сначала мы подсматриваем за взрослыми, потом — за нашим окружением. Какие-то способы находим сами, чему-то учимся.

Подумайте, что вы делаете уже сейчас, чтобы справиться с выгоранием.

.....

.....

.....

Оцените эффективность этих способов: работают ли они в краткосрочной и долгосрочной перспективе?

.....

.....

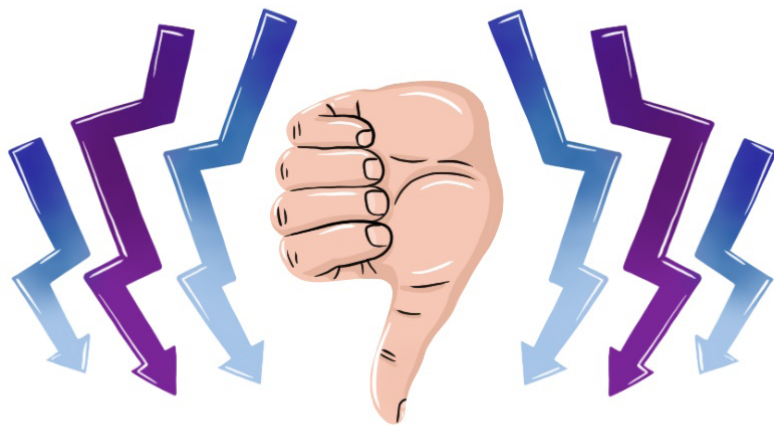
.....

Есть ли действия, которые в итоге делают только хуже?

.....

.....

.....



Часть 1. Топ-6 неэффективных стратегий

Поговорим о том, как делать не надо. Психологи выделяют шесть неэффективных стратегий.

Стратегия № 1. Избегание (поведенческое и когнитивное)

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Замечали ли ее у себя? Если да, приведите пример из жизни:

.....

.....

.....

Стратегия № 2. Отстранение

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Замечали ли ее у себя? Если да, приведите пример из жизни:

.....

.....

.....

Стратегия № 3. Отрицание и обесценивание

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Замечали ли ее у себя? Если да, приведите пример из жизни:

.....

.....

.....

Стратегия № 4. Капитуляция, или Выученная беспомощность

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Замечали ли ее у себя? Если да, приведите пример из жизни:

.....

.....

.....

Стратегия № 5. Самоутешение

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Замечали ли ее у себя? Если да, приведите пример из жизни:

.....

.....

.....

Стратегия № 6. Гиперконтроль

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Замечали ли ее у себя? Если да, приведите пример из жизни:

.....

.....

.....

Упражнение. Личный антирейтинг неэффективных стратегий

Какие из стратегий вам знакомы? Оцените их от 0 до 5, где 0 — «никогда так не делаю», 5 — «это точно про меня». Какая из стратегий ваша «любимая»?



Избегание



Капитуляция



Отстранение



Самоутешение



Отрицание



Гиперконтроль



Часть 2. Топ-15 эффективных стратегий



Стратегии, ориентированные на решения

Стратегия № 1. Планирование решения проблемы

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

.....

Стратегия № 2. Конфронтация

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

Стратегия № 3. Принятие ответственности

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....



Стратегии, ориентированные на мышление

Стратегия № 4. Принятие

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

.....

Стратегия № 5. Положительная переоценка

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

.....

Стратегия № 6. Переключение

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

.....



Стратегии, ориентированные на эмоции

Стратегия № 7. Самосострадание

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

Стратегия № 8. Юмор

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

Стратегия № 9. Развлечения и удовольствия

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

.....

Упражнение. Чек-лист удовольствий

Вспомните 10–15 занятий, которые приносят вам удовольствие. Если ничего не приходит в голову, загляните в наш [ресурсный список](#) и выберите, что понравится. Сделайте сегодня хотя бы одно дело из своего списка.

Мой чек-лист удовольствий

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Стратегия № 10. Физическая активность

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

Стратегия № 11. Практики релаксации

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

Стратегия № 12. Выражение эмоций

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....



Стратегии, ориентированные на других

Стратегия № 13. Поддержка

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

Стратегия № 14. Делегирование, просьба о помощи

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

Стратегия № 15. Принадлежность и участие

Запишите, как вы поняли суть этой стратегии?

.....

.....

.....

Может ли она пригодиться вам в каких-то ситуациях? Если да, то в каких?

.....

.....

.....

Упражнение. Тест-драйв эффективных стратегий

Снова оцениваем стратегии по шкале от 0 до 5. Особенно присмотритесь к тем, которые наберут меньше всего звездочек. В каких ситуациях вы могли бы их применять?

Оценка эффективных стратегий

Ориентированные на решения	Ориентированные на мышление	Ориентированные на других
 Планирование	 Принятие	 Поддержка
 Конфронтация	 Положительная переоценка	 Делегирование
 Принятие ответственности	 Переключение внимания	 Принадлежность

Ориентированные на эмоции		
 Самосострадание	 Юмор	 Развлечения, удовольствия
 Физическая активность	 Практики релаксации	 Выражение эмоций

Наметьте три стратегии, которые хотели бы попробовать. Напишите краткий план: когда и как испытаете каждую из них.

Я попробую стратегию.....

Когда

Как.....

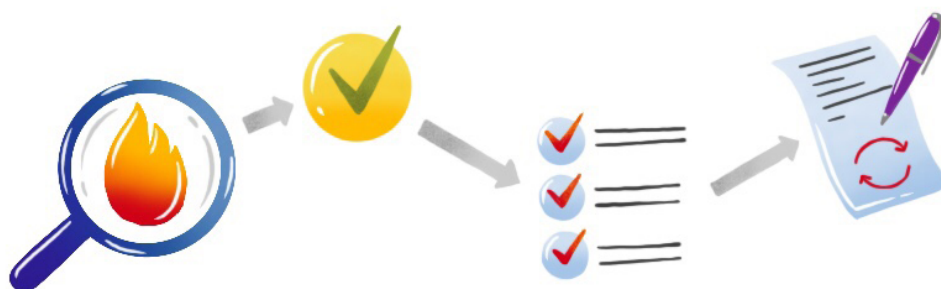
Я попробую стратегию.....
 Когда
 Как.....

Я попробую стратегию.....
 Когда
 Как.....



Часть 3. Как анализировать и менять стратегии

Не ждите, что сможете изменить стратегии мгновенно: помните, что они формировались годами. Внедрять новые стратегии будем шаг за шагом, и постепенно они закрепятся.



Алгоритм внедрения эффективных стратегий

Шаг 1. Анализ стрессора

В первом уроке мы обсуждали разные факторы стресса. Одни мы можем изменить, к другим — адаптироваться, третьи — только принять. От этого

и зависит, какую стратегию лучше применить. Так что первым делом определите факторы стресса и подумайте, к какой категории они относятся.

Мои факторы стресса:

.....

.....

.....

Шаг 2. Выбор стратегии

Если на ситуацию

можно повлиять	нельзя повлиять	можно повлиять частично
Подойдут активные стратегии, ориентированные на решение проблемы: – планирование; – конфронтация; – принятие ответственности	Подойдут стратегии, ориентированные на мышление: – принятие; – положительная переоценка; – переключение внимания Частично подойдут стратегии, ориентированные на эмоции: – самосострадание; – юмор; – развлечения; – удовольствия; – физическая активность; – практики релаксации; – выражение эмоций	Подойдут стратегии, ориентированные на других: – поддержка; – делегирование; – принадлежность И стратегии, ориентированные на эмоции: – самосострадание; – юмор; – развлечения; – удовольствия; – физическая активность; – практики релаксации; – выражение эмоций

Шаг 3. Выбор запасных вариантов

Если выбранная стратегия не работает, чем ее можно дополнить или заменить?

.....

.....

.....

Шаг 4. Анализируйте результативность

Чтобы снова не угодить в день сурка, важно оценивать полезность стратегии — и менять ее, если что-то идет не так. Раз в неделю или месяц выделяйте 10 минут, чтобы отследить свое состояние и ответить на вопросы:

Какую стратегию вы использовали?

.....

.....

.....

Стала ли ситуация лучше?

.....

.....

.....

Что вы можете попробовать еще?

.....

.....

.....



Как понять, что стратегия эффективна

Вот признаки, которые помогут понять, что вы на верном пути:

- ☐ Уходит раздражение, вам больше не хочется со всеми ругаться
- ☐ Появляется внутреннее спокойствие и расслабление
- ☐ Мысли о задачах вызывают энтузиазм, а не отчаяние
- ☐ Появляется мотивация что-то делать
- ☐ Вы начинаете замечать хорошее вокруг

Заметили ли вы хотя бы небольшие проявления этих признаков? Если да, опишите их:

.....

.....

.....

Упражнение. Поиск связей

1. Запишите несколько стрессовых ситуаций.
2. Заполните таблицу. Где-то могут остаться пробелы — это нормально.
3. Отметьте повторяющиеся стратегии неэффективного поведения.
4. Попробуйте подобрать разные эффективные стратегии для разных ситуаций.

Ситуация	Мысли	Чувства	Неэффективное поведение	Эффективное поведение
Ребенок раскидывает вещи в комнате	Надо срочно убратся в квартире. Никогда это не закончится	Отчаяние, злость, раздражение, бессилие	Кричать на ребенка, затем испытывать чувство вины	Выйти из комнаты, дать себе время подышать, успокоиться. Позже — попросить ребенка убрать часть вещей



Домашнее задание

Домашнее задание поможет вам продолжить исследование своих стратегий выхода из выгорания. В результате вы сформируете поддерживающие и мотивирующие инструменты, подходящие лично вам.

Задание 1. Упражнение «за и против»

Возьмите одну из ситуаций, способствующих вашему выгоранию. Заполните таблицу, ответив на вопрос: «Какие есть за и против изменения стратегии? Какие за и против того, чтобы оставить все как есть?»

Ситуация

Что будет	За	Против
...если я изменю стратегию?		
...если я оставлю все как есть?		

Какое решение стоит принять на основе ваших ответов? Стоит изменить стратегию поведения или оставить прежнюю?

.....

.....

.....

.....

Задание 2. Упражнение «Барьеры»

Посмотрите на таблицу «За и против» еще раз. Обратите внимание на негативные последствия от изменения стратегии (столбец «Против»). Это и есть ваши барьеры.

Задача — разобраться с ними. Выпишите:

1. Что конкретно вам мешает?

Насколько барьеры реалистичны? Какова вероятность того, что произойдет именно так, как вы написали?

.....

.....

.....

.....

2. Что можно сделать? Можно ли составить и реализовать какой-то план? Можно ли предупредить эти негативные последствия?

.....

.....

.....

.....

3. Что будет при худшем развитии сценария? Если произойдет самое плохое, что вы будете с этим делать?

.....

.....

.....

.....

Изменилась ли ваша позиция в результате анализа барьеров? Какое решение вы примете?

.....

.....

.....

.....

Дополнительное задание 1

Упражнение «Карточки готовых решений»

Это задание не проверяется экспертом или куратором, вы выполняете его для себя. Советуем все равно его сделать — это очень полезно.

Чтобы не теряться в стрессовых ситуациях, подготовьте список решений заранее. Напишите карточки для разных случаев (самых частых для вас) в формате:

1. Когда я в следующий раз..., то я сделаю...

2. Если я чувствую себя..., то мне надо...

Примеры:

1. Когда я в следующий раз буду переживать о том, как пройдет выступление, я сделаю 50 приседаний, а не буду заедать волнение пирожными из кофейни.

2. Если я почувствую себя одиноким и никому не нужным, то я позвоню другу и приглашу его в музей.

3. Когда в следующий раз коллега сделает неуместное замечание о моем внешнем виде, я не буду молчать, а займу активную позицию и попрошу его больше так не делать.

Ваша очередь:

Когда в следующий раз.....

 я

 Если я чувствую себя

 то мне надо

Дополнительное задание 2 ★

Упражнение «Моя поддержка»

Это задание не проверяется экспертом или куратором, вы выполняете его для себя. Советуем все равно его сделать — это очень полезно.

1. Назовите трех человек или группы, которые оказывают вам поддержку:

.....

.....

.....

2. Напишите, как конкретно каждый из них может помочь и поддержать вас

Эмоционально.....

Информационно.....

Практически (действиями).....

3. Назовите основные барьеры, которые могут помешать вам попросить и получить поддержку или помощь

.....

.....

.....

Где конкретно сейчас бы пригодилась помощь или поддержка этих людей?
Какие конкретные шаги помогут получить поддержку от каждого из этих людей?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

