



**Ako poraziť syndróm  
vyhorenia predtým,  
než zabijete svoje  
vášne!**

**8 KROKOV NA PREKONANIE VYHORENIA**

[www.prelom.sk](http://www.prelom.sk)

Mali ste mnoho predpokladov k úspechu v práci ...

Ste šikovný, vzdelaný, vychádzate dobre s ľuďmi, srší z vás snaha niečo dosiahnuť. Chcete sa niekam v živote posunúť a niekde patriť. Navyše už od útleho detstva viete, kam sa váš život má ideálne uberať, zatiaľ sa vám darí naplňovať svoje sny. Do práce nastupujete vždy s aktívnou snahou niečo nové vytvoriť, niečo po sebe zanechať. Viete motivovať svojich spolupracovníkov, ktorých ste si svojim optimizmom a chuťou do práce naklonili na svoju stranu. Úspech je na blízku ... Aspoň si to myslíte ...

Počet obchodov narastá, spoločnosť sa rozširuje počtom pracovníkov, vaša rodina je hrdá na váš úspech. Cítite nadšenie pre svoju prácu. Napriek tomu, že prežívate veľký stres, motivácia k úspechu je vždy silná ...

Riadite celú agendu, finančne si môžete splniť všetky túžby. Napriek uznaniu v práci medzi spolupracovníkmi a v obchodných kruhoch cítite, že sa „musíte“ čím ďalej, tým viac premáhať k výkonom, ktoré boli v minulosti pre vás zvládnuteľné „ľavou zadnou“. Napriek tomu, že pracujete stále do večerných hodín a pojem „voľný víkend“ je pre vás cudzí, uvedomujete si, že **sa niečo zmenilo ...**

Je to vnútorný pocit, kde práca je už len nutným zlom a úspech či neúspech v nej vás nenaplní šťastím, ale iba prázdnotou. Po dni strávenom v práci sa cítite vyčerpaný, prázdny a nemáte chuť sa tam ďalší deň vrátiť. Práca bez osobného naplnenia, pocitu spokojnosti a šťastia vás ubíja, ničí vaše nadšenie a berie chuť podávať optimálne pracovné výkony.

**Nastáva vyhorenie.** „Choroba“ duše, ktorá potláča vôľu a motiváciu. Choroba, ktorá poškodzuje a ničí záhadnú silu zvládať náročné úlohy. Choroba, ktorá sa môže prejaviť u všetkých, v akomkoľvek zamestnaní, na akejkoľvek úrovni. Každý z nás si môže klásť otázku „Vyhoreievam?“ Je to fakt? Alebo len pocit?

## „10 otázok syndrómu vyhorenia“

Zodpovedzte si prosím, nasledovné otázky. Na každú otázku môžete dať odpoveď **ÁNO** (pozitívnu) alebo **NIE** (negatívnu).

- 1. Cítite sa pod tlakom povinnosti uspieť?**
- 2. Potrebujete neustále nejaké vzrušenie, inak je váš život nudný?**
- 3. Je niektorá oblasť vášho života veľmi významná na úkor iných?**
- 4. Pociťujete medzi ľuďmi nedostatok intimity a blízkosti?**
- 5. Ste neschopný odpočívať a relaxovať?**
- 6. Ste snaživý, a keď sa pre niečo rozhodnete, musíte to vždy a za každú cenu dosiahnuť?**
- 7. Máte neustále starosti o to, aby ste si zachovali svoj imidž?**
- 8. Ste so svojou obľúbenou aktivitou natoľko spojený, že by ste sa zrútili, keby ste o ňu prišli?**
- 9. Beriete sa väčšinou veľmi vážne?**
- 10. Sú vaše životné ciele nejasné a menia sa v priebehu času?**

Čím viac odpovedí **ÁNO** ste uviedli, tým skôr ste ohrozený syndrómom vyhorenia (podľa Herberta Freudenbergera, autora termínu „syndróm vyhorenia“). Bod zlomu nastáva, ak máte pozitívne odpovede s počtom 5 a viac.

Uvedené príznaky vyhorenia nie sú ničím výnimočným a je ťažké nájsť niekoho, kto netrpí žiadnym z nich. Ved' pocit frustrácie, hnevu, depresie, bezmocnosti, nespokojnosti, úzkosti, patrí do nášho života. **Ľudia v štádiu vyhorenia ich však pociťujú tak často, že sa stávajú pravidelnými a chronickými ...**

## NAJČASTEJŠIE ZNAKY VYHORENIA

Negatívne emócie ovplyvňujú aj medziľudské vzťahy, a to tak v práci, ako aj v súkromí. **Typické pre ľudí trpiacich syndrómom vyhorenia:**

- ✚ **sú emocionálne výbušní a reagujú nepriateľsky, čo môže negatívne pôsobiť na ich ďalšiu komunikáciu s okolím.** Náladovosť, podráždenosť a pocit emočného napätia môže v jedinej sekunde vyvolať emocionálny výbuch. Napriek tolerancii a trpezlivosti nie je jednanie v takomto rozpoložení vhodné. Tolerancia aj trpezlivosť sú oslabené, čím môžu vzniknúť problémy v medziľudských vzťahoch.
- ✚ **majú sklon sa vyhýbať spoločenským kontaktom.** Spolu s citovým vyčerpaním klesá i fyzická odolnosť, a to najmä v stave neustáleho stresu.
- ✚ **panuje v nich pocit neustálej únavy a vyčerpania.** Chýba im z veľkej miery energia, zdravie, nadšenie, a tým aj chuť k podávaniu vysokého výkonu. Sústredenie sa na prácu je čím ďalej, tým náročnejšie. To všetko potom vyvoláva pokles výkonnosti. Pracovné výkony a kvalita práce prudko klesajú. Práca sa stáva neuspokojivou z pohľadu pracovníka aj produktivity práce.
- ✚ **cítia sa zbytoční, a to napriek tomu, že predtým pracovali s nadšením a svoje pracovné úlohy považovali za dôležité.**



## „Kto chce zapalať, musí sám horieť“ BUDHA

Ak niečo horí a horieť má stále, nikdy nie vyhorieť, potrebujeme „**PRIKLADAŤ!**“  
V praxi to znamená vykonávať také činnosti, ktorými budeme predchádzať vzniku syndrómu vyhorenia.

*Vyhorenie má na svedomí množstvo rôznych príčin. Ak by sme si mysleli, že stačí málo, napr. krátky oddych a všetko bude v poriadku, je to falošná predstava. Vyhorenie je zložitý jav, ktorý má telesnú, ale aj duševnú stránku. Prelomenie vyhorenia je zložitejšie a tvorí ho nielen oddych či relax, ale aj motivácia či prebudenie nadšenia do budúcnosti.*

## 8 KROKOV V BOJI PRED VYHORENÍM

**CVIČENIE.** *Predstavte si, že letíte balónom a ďalekohľadom pozorujete svoj život, kde sa stretávate s bežnými problémami, ktoré riešite.*

Máte už dostatok športu, pohybu, relaxu, v tele dostatok endorfínov, vidíte svoj doterajší život s nadhľadom, vidíte kam smerujete, po čom túžite, vidíte aj priestor na zmenu ...

Neváhajte a urobte tú **ZMENU!**

Určte si nové ciele. Pri ich zostavovaní dbajte na **radosť**. Preferujte ciele, ktoré vás robia šťastnými a dodávajú vám energiu. Práve takýmto cieľom dávajte dostatočný priestor. Udržia váš energetický príjem a výdaj v rovnováhe. Po veľkej fyzickej a psychickej pracovnej vyťažnosti príde *čas na uvoľnenie a relax.*

- 1. Ak sa nachádzate v štádiu, že sa večer vyvalíte na gauč a aj po dlhej dovolenke sa cítite úplne unavený, znamená to, že nemáte dobrú fyzickú kondíciu.** Nájdite si cestu k športu a pohybu, nájdete v ňom krátkodobú úľavu a odreagovanie. Naučte sa aj *relaxačné cvičenia*, pomocou ktorých nájdete vnútorný pokoj. Aktívnym športom si zase zdokonalíte svoju fyzickú kondíciu. Výborným príkladom je aj prechádzka v prírode či obdivovanie krás okolia. Spojte príjemné s užitočným, nájdite si správnu mieru bez preháňania. Nech vám všetko, čo robíte prináša iba *radosť*, nie pocit povinnosti. Častou príčinou vyhorenia je fakt, že napriek neúspechom odmietame poľaviť zo svojich veľmi vysokých požiadaviek. Snažíme sa dosiahnuť niečo, čo v danom momente presahuje naše sily.
- 2. Získajte odstup a analyzujte svoje rozhodnutia, svoj život v poslednom období.** Zistite, čo vám prináša *radosť* a čo vám naopak uberá energiu a chuť, čo vás vyčerpáva. Nájdite svoje slabiny, porozprávajte sa s priateľmi, vytvorte si fyzický odstup a získajte nadhľad, zmení sa tým aj váš postoj.
- 3. Venujte sa koníčkom, svojim vášňam, ktorým ste sa venovali v minulosti.** Ak ste napríklad jazdili na koni, začnite znova. Je to jedna z možností, ako sa odreagovať a zažiť po čase opäť niečo príjemné.
- 4. Svoje ciele formulujte pozitívne.** Napr.: „porozprávam sa s nadriadeným a požiadam ho o zmenu pracovnej doby ...“, „starostlivosť o starú mamu zorganizujem inak ...“, „v nasledujúcom mesiaci sa budem viac venovať sám sebe ...“, atď.  
O svojom celi by ste mali mať jasnú predstavu, tak isto ako aj o pocitoch, ktoré budete mať, keď cieľ splníte. Nepochybujte o svojich cieľoch, berte ohľad na svoje zásady a hodnoty.
- 5. Ciele, ktoré si stanovíte by nemali byť prehnane ambiciózne, ale ani veľmi ľahko dosiahnuteľné.** Platí, že stredná cesta je „zlatá cesta“ a ideálne ciele sú také, ktoré ste schopný splniť. Berte tiež do úvahy, že deň má iba 24 hodín. Je dôležité, aby ste nie len pracovali, ale si občas urobili aj voľno.

6. **Začnite byť zdravo nadšeným egoistom.** Ujasnite si, ktoré z vašich zásad ste prevzali zo svojho okolia, a teda nemajú s vami nič spoločné. Prehodnoťte svoje morálne princípy. Ktoré z nich sú primerané, a ktoré je nutné zmeniť s ohľadom na vašu aktuálnu životnú situáciu. Chráňte predovšetkým svoje záujmy a samého seba, až potom myslite na ostatných.
7. **Ak patríte k ľuďom, ktorí majú pocit, že nemajú vôbec čas, popremýšľajte nad využívaním plánovacích diárov.** Práca s nástrojmi pre plánovanie času vás prinúti plánovať, a tým aj odhaliť vaše časové rezervy. Dokážete tiež vidieť aktivity a vplyvy, ktoré vás zbytočne oberajú o čas a pokiaľ je to možné, obmedziť ich.
8. **Naplánujte si 60 % bežnej pracovnej doby, 40 % si nechajte ako čas, určený na riešenie nepredvídateľných udalostí.** Pri plánovaní a riadení svojho času je veľmi dôležitá priorita plánovaných úloh. Ktoré z každodenných povinností sú pre vás dôležité? Ktoré sú kľúčové, a ktoré nehrajú až takú dôležitú rolu? **Mnohokrát sa zaoberáme vecami, ktoré nie sú dôležité a riešime ich tak, ako keby súrili. Práve tieto činnosti nazývame „časozrúti“.** Uvedomte si, že dokážeme delegovať a úlohy, ktoré nie sú až tak dôležité, vie urobiť aj niekto iný.

***Žiť zmysluplne znamená žiť pre niečo. Pre***



***niečo hodnotné, pre niečo čo je pre nás dôležité. Môžeme žiť či „prežívať“ na okraji spoločnosti, bez cieľov, len tak ... Ak však chceme žiť naplno, vytvorme si pre to vhodné podmienky tak fyzické, ako aj duševné a duchovné.***

## NÁJDI SI ČAS ...

Nájdi si čas na **prácu**, je to *cena úspechu*.

Nájdi si čas na **rozmýšľanie**, je to *zdroj sily*.

Nájdi si čas na **hru**, je to *tajomstvo mladosti*.

Nájdi si čas na **čítanie**, je to *základ vedomostí*.

Nájdi si čas na **priateľstvo**, je to *brána ku šťastiu*.

Nájdi si čas na **snívanie**, je to *cesta ku hviezdám*.

Nájdi si čas na **lásku**, je to *skutočná životná radosť*.

Nájdi si čas na **radosť**, je to *hudba duše*.

*(z írskych prameňov)*



## KREATÍVNY TIME MANAŽMENT

- Ak chcete vedieť, **AKO** si reálne **NÁJSŤ ČAS** vo vašom živote
- **AKO NÁJSŤ SKUTOČNÚ RADOSŤ**, ako nestrácať a „nezabíjať“ čas
- **ČO** konkrétne **UROBIŤ**, aby sa váš život uberal **SPRÁVNÝM SMEROM**
- **AKO ZISTIŤ** či ste „ranné vtáča“ alebo „večerná sova“
- **AKO SI UROBIŤ** z času „**PRIATEĽA**“

**Prihláste sa ešte DNES na tréning KREATÍVNY TIME MANAŽMENT**

a ... už zajtra môže začať **POZITÍVNA ZMENA** vo vašom živote!

Prekročte svoju komfortnú zónu a vykročte do „**nového života**“!

**PRELOMte hranicu VYHORENIA!**

Čo vás ešte čaká:

- „Kruh života“ a Misia a Vízia
- Kvadranty činností a Eisenhowerov princíp
- Pareto princíp a „Tichá hodina“
- „Zlodeji“ času a „Tri (+1) Kruhy života“

KDE: Na web stránke: [www.generativ.sk](http://www.generativ.sk);

Email: [generativ@generativ.sk](mailto:generativ@generativ.sk); Tel.: [0903 606 469](tel:0903606469); [0904 336 721](tel:0904336721)

**Ak nám VY dáte šancu podporiť vás,**

**MY vám prinesieme do života viac RADOSTI, ČASU, NADŠENIA A ÚSPECHOV.**

**S NAMI NÁJDETE SPRÁVNÚ CESTU! GENERUJEME POZITIVNE ZMENY!  
MÔŽEME AJ U VÁS!**