



# Business Psychological Solutions & Support

Φροντίζουμε τους ανθρώπους σας !



# Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης

Η σύγχρονη μάστιγα της εργασίας!

# Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης (1974)

JOURNAL OF SOCIAL ISSUES  
VOLUME 30, NUMBER 1, 1974

## **Staff Burn-Out**

**Herbert J. Freudenberger**

**New York, N.Y.**

The concept of staff burn-out is explored in terms of the physical signs and the behavioral indicators. There is a discussion of how the cognitive, the judgmental as well as the emotional factors are intruded upon once the process is in motion. Further material deals with who is prone to staff burn-out and what dedication and commitment can imply from both a positive and negative point of view. A practical section deals with what preventive measures a clinic staff can take to avoid burn-out among themselves, and if unluckily it has taken place then what measures may be taken to insure caring for that person, and the possibility of his return to the clinic at some future time.





**The measurement of experienced burnout\***

CHRISTINA MASLACH  
*University of California, Berkeley*

and  
SUSAN E. JACKSON  
*University of California, Berkeley*

**1976: Christina Maslach**

# Επαγγελματική εξουθένωση είναι:

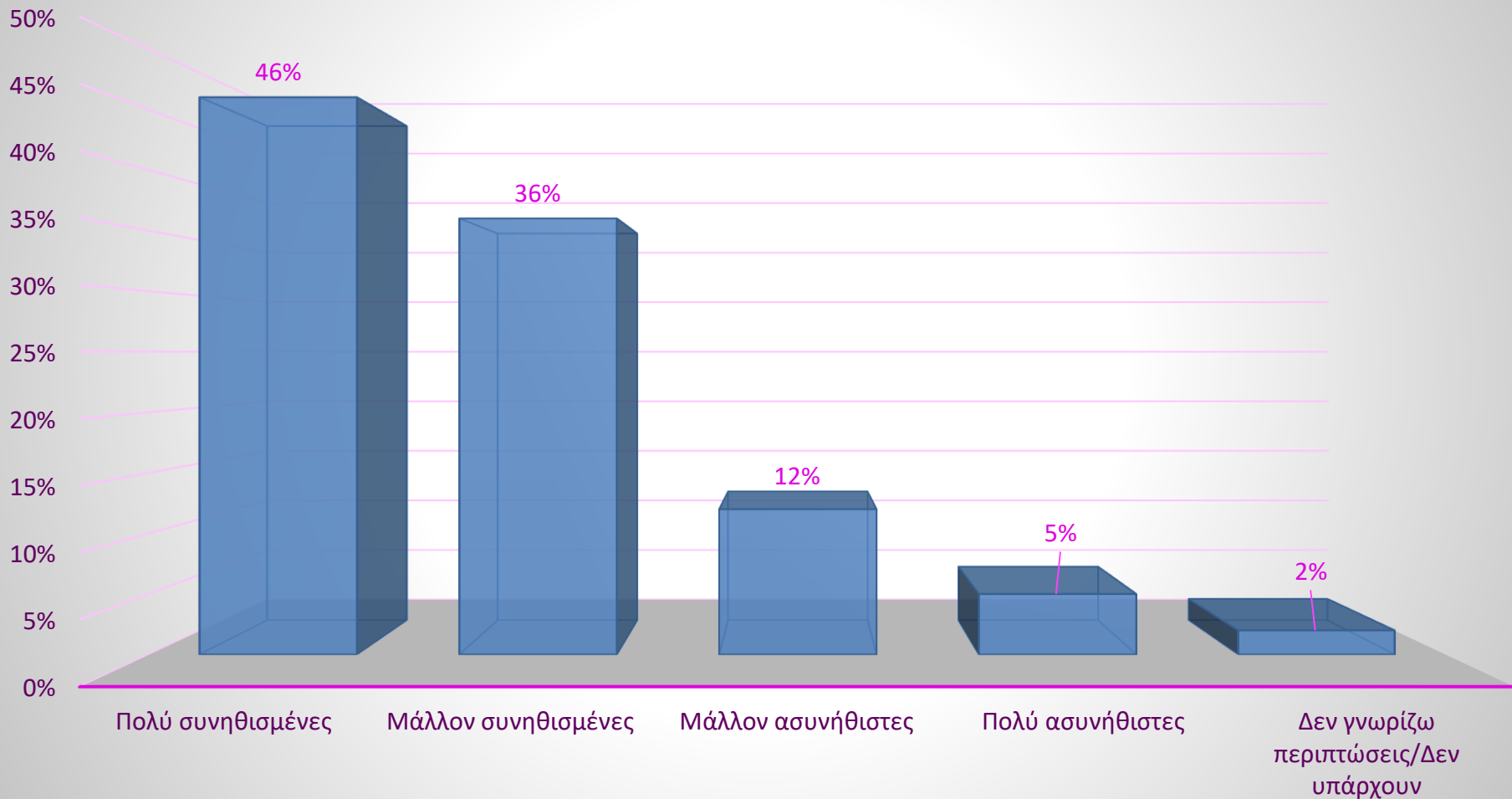
- «Η απώλεια ενδιαφέροντος για τους ανθρώπους με τους οποίους κάποιος εργάζεται, που χαρακτηρίζεται από σωματική και συναισθηματική εξάντληση και όπου ο επαγγελματίας δεν έχει πλέον καθόλου θετικά αισθήματα συμπάθειας ή σεβασμού για τους πελάτες ή ασθενείς».

Christine Maslach (1982)

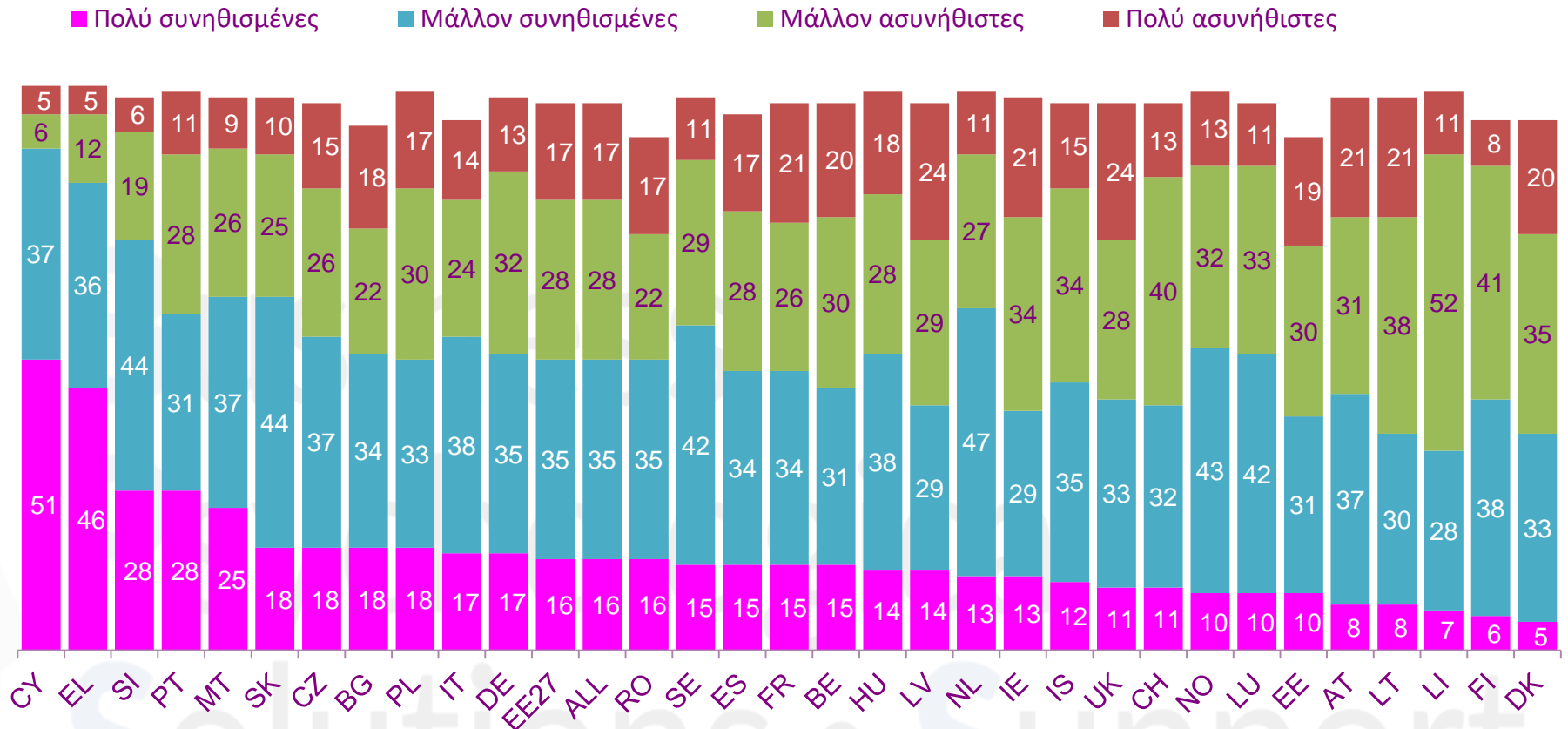
# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ:



Πόσο συνηθισμένες, εάν υπάρχουν, είναι οι περιπτώσεις εργασιακού άγχους στον χώρο εργασίας σας; (%)

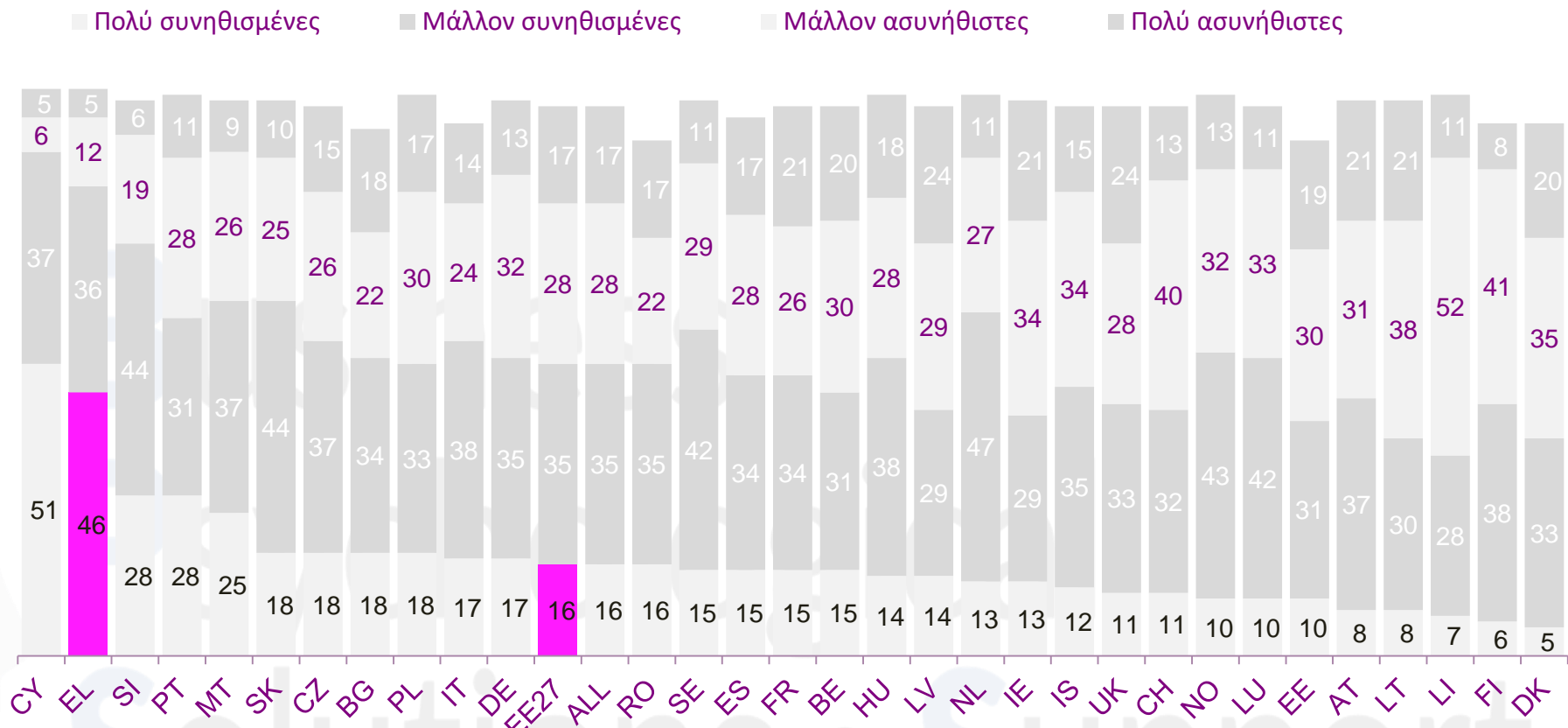


## Περιπτώσεις εργασιακού άγχους (Ελλάδα)



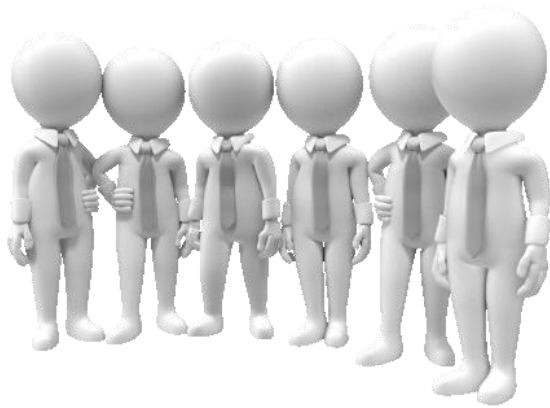
# Περιπτώσεις εργασιακού άγχους





# Περιπτώσεις εργασιακού άγχους

# Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης



Η εργασία δεν είναι απλά ένα μέσο βιοπορισμού αλλά, επιπλέον, είναι θεμελιώδες στοιχείο της καθημερινότητας, βασικός προσδιοριστής της κοινωνικής θέσης του ατόμου, πηγή παραγωγικότητας και έντονων, συχνά, συναισθημάτων.

Η παραγωγή και έκφραση/διακίνηση των τελευταίων, όταν αυτά χαρακτηρίζονται από εξάντληση (που έχει και σωματική παράμετρο), κινισμό και αίσθηση μη εκπλήρωσης του επαγγελματικού ρόλου, συμπυκνώνονται στον όρο «Επαγγελματική Εξουθένωση» (burnout) και είναι φαινόμενο με σημαντικό αντίκτυπο στη σύγχρονη κουλτούρα, ειδικά στις «δυτικού τύπου» κοινωνίες.

Πρωτίστως, όμως, η εξουθένωση έχει επιπτώσεις στο άτομο υπονομεύοντας την αίσθηση του «καλώς έχειν».

# Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης

- ΣΚΟΠΟΣ:

Σκοπός της εκπαίδευσης είναι η εκπαίδευση στην αναγνώριση της «Επαγγελματικής εξουθένωσης» και οδηγίες για την πρόληψη, έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση της στο χώρο εργασίας.



1 <sup>η</sup> ώρα	Εισαγωγή στην έννοια του άγχους, στους υποκείμενους βιολογικούς και ψυχοκοινωνικούς, αιτιολογικούς παράγοντες.
2 <sup>η</sup> ώρα	Επαγγελματική εξουθένωση
3 <sup>η</sup> ώρα	(κατά ομάδα) Πρακτική άσκηση για την αναγνώριση των συναισθηματικής κατάστασης
4 <sup>η</sup> ώρα	(κατά ομάδα) Μελέτη περίπτωσης – Αναγνώριση του συνδρόμου
5 <sup>η</sup> ώρα	Αρχές αντιμετώπισης της Επαγγελματικής εξουθένωσης
6 <sup>η</sup> ώρα	Οδηγίες πρόληψης στο χώρο εργασίας – Συζήτηση

“



Η εταιρία είναι οι άνθρωποί της ...

”

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο [www.bpss.gr](http://www.bpss.gr)