## Вправи з подолання емоційного вигорання

*Вправа 1. «Нарратив».* Знайдіть для себе принаймні півгодини. Візьміть папір та ручку. Напишіть у формі оповідання все, що з Вами відбувається зараз і що, на Вашу думку, могло зумовити виснаження, вигорання, той стан, який Вам не подобається, від якого Ви щоденно страждаєте. Не намагайтесь детально аналізувати, шукати причини, просто пишіть як оповідання від першої особи.

Якщо Вам буде складно писати від автора, то пишіть про уявного героя, яким, власне, є Ви. Опишіть теперішнє, подивіться назад в минуле, щоб зрозуміти як Ви, чи як Ваш герой, потрапили у цю ситуацію. Це допоможе зрозуміти, що робити далі, щоб Вам було добре. Своє оповідання можете писати не один день, а коли завершите, то перечитайте та обдумайте. Усвідомлення того, що робити, як змінити своє життя, як правило, приходить ще під час написання. Якщо виникне бажання, то проконсультуйтесь щодо написаного із психологом.

*Вправа 2. «Відкрийте свою особистість».* Дайте відповіді на такі запитання: «Які Ваші найбільш значимі взаємостосунки з людьми?», «Що Ви найбільше цінуєте у Вашому житті?», «Які люди надають Вам відчуття спільноти, причетності?», «Що надихає Вас і дає Вам надію?», «Що приносить Вам радість?», «Які Ваші досягнення викликають у Вас відчуття гідності?»,

«Що викликає у Вас ентузіазм?».

Відповіді на ці запитання допоможуть Вам усвідомити свою ідентичність, власний досвід та виокремити коло людей, які мають найбільше значення у Вашому житті. Володіючи цією інформацією, подумайте про своє особистісне зростання:

* Що можна зробити?
* Що варто було б зробити?
* Якими якостями Я володію для цього?

*Вправа 3. «Споглядач».* Навчіться ставитися до всього, що з Вами відбувається, як східний мудрець, споглядаючи. Тобто, перш, ніж реагувати на слова чи вчинки близьких, колег, просто оточуючих Вас людей, запитайте себе:

«Як би вчинила на моєму місці мудра людина? Що б вона сказала та зробила?».

Приймайте рішення та дійте лише після декількох хвилин таких спокійних споглядальних роздумів.

*Вправа 4. «Спокій».* Коли Ви не впевнені в собі або чогось боїтесь, згадайте якісь приємні події. Налаштуйтеся на стан «повного спокою душі» та намагайтесь перебувати в цьому стані якомога довше. Якщо у Вас це вийшло хоча б один раз, запам'ятайте цей стан, щоб наступного разу, коли Ви почнете відчувати боязкість, невпевненість в собі, Ви змогли згадати приємні відчуття та відчути їх знову.

*Вправа 5. «Гумор».* Вдавайтеся до іронії чи жартів у спілкуванні з людьми. Але робити це потрібно не агресивно, а добродушно. Для того, щоб у Вас під рукою завжди було напоготові кілька хороших жартів, займіться збором веселих оповідань, історій, анекдотів.

*Вправа 6. «Розділіть плани».* На чистому аркуші паперу напишіть свої плани на тиждень та на наступний день. Тепер візьміть новий аркуш і проаналізуйте свій список. Перепишіть на чистий аркуш тільки те, що вважаєте найбільш необхідним. Якщо Ви виявили в собі ознаки професійного вигорання, то намагайтеся не планувати на день все більше і більше завдань (що Ви постійно і робите: навантажуєте себе), а навпаки, поступово навчіться знаходити для себе вільний час.

*Вправа 7. «Оптимальна мотивація».* Подивіться на свою проблему, як на морське судно. Якщо Ваша мотивація замала, а проблема велика чи завдання складне, то у вирішенні проблеми чи виконанні завдання Ви подібні до човна в океані. Якщо ж Ваша мотивація занадто велика, то Ви подібні до гігантського лайнеру, керування яким є надзвичайно складним і вимагає дуже великої витрати енергії, дуже високої сконцентрованості. І на човні, і на супергігантах можна перетнути океан, але таке плавання вимагає повної Вашої причетності і концентрації. В умовах Вашої роботи («багатошаровість» навантажень і непрогнозованість нових термінових завдань, спілкування з «важкими» клієнтами) таке плавання дуже швидко виснажить Ваші сили, що може призвести до повної втрати контролю над ситуацією і до непереборних ускладнень. Тому, уявіть мотивацію як великий, надійний, але досить маневровий корабель, у якому Ви можете коли потрібно легко «додати обертів», чи, навпаки, «збавити їх». Тепер уявіть собі те завдання, ту проблему, над якими Ви зараз працюєте. Що Ви відчуваєте: дискомфорт, тривогу, напруження м’язів? Якщо так, то уявіть себе капітаном корабля і віддайте команду «Збавити оберти!». Якщо ж в’ялість, нудьгу, то віддайте команду:

«Додати обертів!»

*Вправа 8. «Коло субособистостей».*

*Мета:* усвідомити диференційованість власного Я.

*Інструкція:* кожен з учасників письмово виконує наступні завдання:

1. скласти перелік 10 основних цінностей життя;
2. записати усі бажання, які прийшли на думку;
3. вибрати з усіх бажань 5-6 найбільш важливих для Вас;
4. уявити, ніби кожне бажання − це Ваш друг. Опишіть їх і дайте їм ім’я. Це може бути конкретне ім’я, вигадане або улюблена фраза цієї людини;
5. намалювати на окремому аркуші паперу на всю його площу велике коло. В середині цього кола − маленьке, діаметром 1-2 см, позначивши його літерою «Я» (центральна особистість);
6. розбити оточуюче коло на сектори необхідної величини (в залежності від «розміру» конкретної субособистості) і розмістити в них олюднені бажання

− субособистості;

1. уявити, що Ви і Ваші субособистості разом зустрічаєте Новий рік. Що б вони Вам подарували?

*Обговорення:* учасники представляють свої субособистості, характеризують їх та описують, що б вони могли подарувати центральній особистості. Чи толерантні одна до одної Ваші субособистості?

Якою мірою представлені у бажаннях-субособистостях Ваші життєві цінності? Через які субособистості реалізуються Ваші життєві цінності? Що нового Ви дізналися про себе?