



PÉČE O SEBE

# Syndrom vyhoření (dle Kopřivy, 2006)

„Na počátku jedné cesty, která končí syndromem vyhoření, je nadšení. Na konci studia (...) se člověk upřímně těší na nové zaměstnání. Ztotožní se s novými úkoly, s týmem kolegů, nevadí mu pracovat přesčas. Práce je zábavou, je smysluplná. Postupně však narůstají potíže. Mnohé z velkolepých cílů se oddalují, mnohé se ukážou jako nedosažitelné. Zdá se, že k revolučním změnám nedojde. Ztráta důvěry ve vlastní schopnosti jde ruku v ruce se ztrátou smysluplnosti práce samé – jen pokračující velké zatížení pomáhá od negativních myšlenek. Avšak zatížení víc a víc vyčerpává, nakonec vede k vyhoření. Povolání ztratilo veškerý smysl.“

KOPŘIVA, K. (2006). Lidský vztah jako součást profese. Portál, s. 101

# Ochrana a podpora v pomáhajících profesích

- vlastní hranice – co dokážu, co vydržím, co na sebe mohu vzít, aniž bych bral soběstačnost a odpovědnost druhému
- hranice druhých (klientů/žáků/studujících) – co můžou unést, co dokážou změnit, co se můžou v daném čase a situace naučit, jak dlouho se dokážou ovládat (vývojové a zkušeností hledisko) a jakou podporu k tomu potřebují atd.
- hranice celého systému – kdo za co zodpovídá, jaké jsou reálné možnosti pomoci, podpory, změny apod.

# Sebereflexe a práce se sebou

- **Supervize** – (skupinová a individuální) - zaměřené pozorování a cílené otázky, uvažujeme nad kvalitou vlastní práce a zvyšujeme svou schopnost reflexe (uvědomované vnímání vlastní práce) a sebereflexe, reflektované emoční reakce související s vnitřními nevyřešenými konflikty, schopnost oddělit, co se mě týká osobně a co ne (př. nadávky žáků)
- **Intervize** - sdílení případové práce, zkušeností, vzájemné podpory a reflexe mezi kolegy, skupina jako nástroj k uvědomění si vlastních osobních kvalit potřeb, schopností i limitů

# Důležité otázky

Jakou mám možnost supervize či jiné obdobné podpory od zaměstnavatele ?

Jakým způsobem podporuje moje škola koučování, mentoring, skupinové či individuální metodické vedení učitelů a učitelek?

Jak si tuto podporu mohu vyhledat/poskytnou sám/sama?

Jaké organizace a instituce mi supervizi či metodické vedení mohou nabídnout? Jaké projekty?