



Gestionarea stresului și a epuizării



Co-funded by
the European Union



COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL, CRL



Cuprins

- I. Introducere
- II. Obiective de învățare
- III. Definiția Burnout
- IV. Resurse primare pentru acest inamic
- V. Impacturi și pericole
- VI. Instrumente de evaluare
- VII. Cum să te descurci cu dușmanii
- VIII. Exemple de succes
- IX. Activități
 - I. A1. Trageți și aruncați
 - II. A2. Prevenirea și gestionarea burnout-ului Canvas
 - III. A3. Chestionar





Introducere





Obiective de învățare

- *Înțelegerea conceptului de stres și epuizare în contextul antreprenoriatului.*
- *Identificați factorii cheie de stres care afectează în mod obișnuit antreprenorii și impactul acestora asupra bunăstării și performanței.*
- *Explorați strategii pentru a minimiza sau elimina factorii de stres semnificativi din mediul antreprenorial.*
- *Recunoașteți importanța intervențiilor secundare, cum ar fi consilierea, în reducerea stresului și prevenirea insatisfacției profesionale.*
- *Analizați impactul epuizării asupra performanței în îndeplinirea sarcinilor și a adaptabilității la schimbare într-un mediu antreprenorial.*
- *Descoperiți tehnici practice de gestionare a stresului, de prevenire a epuizării și de menținere a stării de bine. ființă în timp ce își urmărește obiectivele antreprenoriale.*



DEFINIȚIA BURNOUT

Burnout este definit ca fiind o stare de **epuizare prin solicitarea a prea multă energie, forță sau resurse**. Burnout a fost introdus de psihiatrul Freudenberg în 1974 și este legat de:



Lipsa de motivație



Lipsa de angajament față de muncă



Sindromul de epuizare emoțională,



Depersonalizare



Realizări personale reduse.



Epuzarea poate duce la **probleme de sănătate și la deteriorarea calității îngrijirii sau a serviciilor furnizate**.

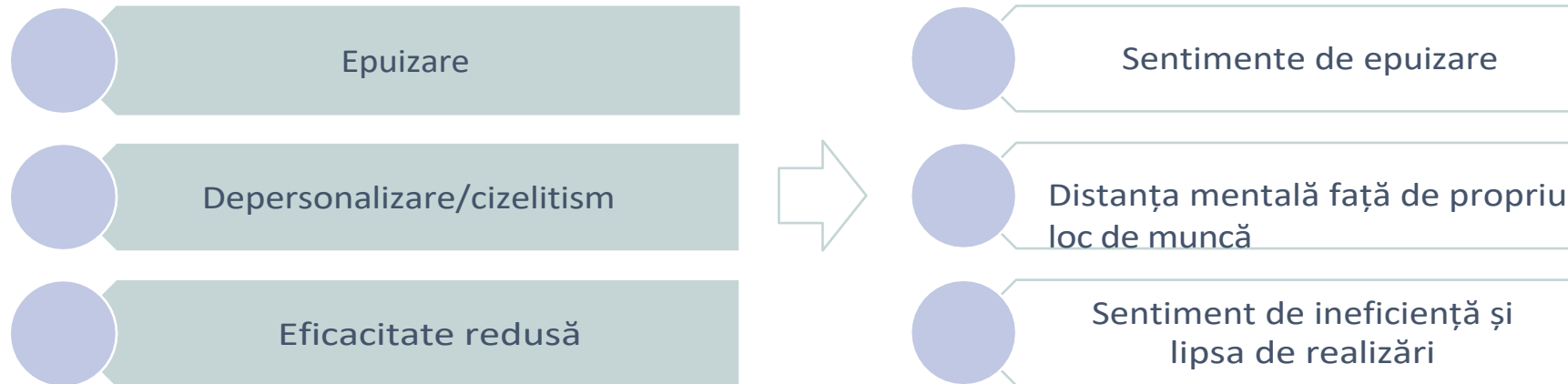
Maslach, C. (1986). Stresul, epuzarea și workaholismul.

Maslach C. și Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, Journal of Occupational Behaviour, Vol. 2, 99-113.

Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, Annu. Rev. Psychol. 2001. 52:397-422

DEFINIȚIA BURNOUT

Scala Maslach Burnout Inventory (MBI) măsoară epuizarea și rezultatele acesteia, cum ar fi absenteismul și productivitatea scăzută. Cele **trei dimensiuni principale** ale burnout-ului sunt:



Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), burnout-ul este un sindrom care are ca rezultat din cauza **stresului cronic la locul de muncă** care nu a fost gestionat cu succes.

Burnout ar trebui să fie aplicat în mod **specific contextului profesional** și nu la alte domenii ale vieții

Maslach, C. (1986). Stresul, epuizarea și workaholismul.

Maslach C. și Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, Journal of Occupational Behaviour, Vol. 2, 99-113.

RESURSE PRIMARE PENTRU ACEST INAMIC

Efecte dăunătoare asupra organizațiilor, în special asupra startup-urilor. Acest lucru apare atunci când un antreprenor devine copleșit de stres și ia în considerare posibilitatea de a renunța

Împiedicat de **capitalul psihologic și de pasiune**



Calități des întâlnite la antreprenori

Factori: Limitarea cronică a resurselor, nivel ridicat așteptări și o pierdere a speranței

Componenta de capital psihologic: speranța - un factor critic atât în spirala descendentă spre burnout, cât și în reînnoirea ulterioară a pasiunii și energiei

(Ross et al., 2021)

RESURSE PRIMARE PENTRU ACEST INAMIC

Prevenirea burnout-ului:

- Asistență pentru angajați
- Programe de formare
- Conducerea eficientă
- Sprijin social



Un puternic sentiment de pasiune
împotriva epuizării



Apărare eficientă

Resurse financiare reduse



Epuizare: lipsă de somn, în general
epuizare fizică, deteriorarea stării
de sănătate, viață socială limitată
și provocări în viața personală



Co-funded by
the European Union

IMPACTURI ȘI PERICOLE

Consecințe atât pentru organizații, cât și pentru antreprenori

Consecințe atât pentru organizații, cât și pentru antreprenori

Are un impact asupra funcționării unei organizații

Schimbarea vieții pentru antreprenori

Epuizare emoțională

Sentimentul de a fi complet golit



IMPACTURI ȘI PERICOLE

Scăderea realizărilor personale

Sentimentul de înstrăinare de sine

Atitudini cinice față de clienți și colegi

Reducerea efortului de muncă, scăderea satisfacției la locul de muncă, creșterea intenției de a demisiona și scăderea creativității

Aceste rezultate negative pot duce la încetarea prematură a unui proiect antreprenorial.



CUM SĂ TE DESCURCI CU DUȘMANII



Identificați și abordați factorii de stres



Recunoașterea și eliminarea sau minimizarea factorilor de stres semnificativi în mediul de lucru.



Căutați intervenții secundare



În cazul în care eliminarea factorilor de stres este o provocare, puneți în aplicare intervenții secundare pentru a gestiona și a face față stresului.



Luați în considerare consilierea



Ca intervenție terțiară, consilierea poate ajuta întreprinzătorii grav afectați de stres să își reducă intenția de a renunța.

CUM SĂ TE DESCURCI CU DUȘMANII



Utilizați strategii de compensare:



S-a constatat că compensarea este eficientă în atenuarea efectelor negative ale epuizării asupra performanței în îndeplinirea sarcinilor și a adaptabilității la schimbare.



Selecția și optimizarea angajamentelor, și compensații:



Utilizarea combinată a strategiilor de selecție, de optimizare și de compensare poate atenua efectele negative ale dezangajării asupra performanței în îndeplinirea sarcinilor.



Gestionați epuizarea:



să recunoască faptul că epuizarea este asociată în mod negativ cu performanța sarcinilor și să dezvolte strategii pentru a o aborda.



Co-funded by
the European Union

(Khairuddin et al., 2016; Damerouti et al., 2014)

CUM SĂ TE DESCURCI CU DUȘMANII



Abordarea dezangajării de la locul de muncă:



Dezangajarea de la locul de muncă poate avea un impact negativ asupra adaptabilității la schimbare, așa că este esențial să găsim modalități de a stimula implicarea.



Luați în considerare aspectele legate de sănătate procese:



Solicitările de la locul de muncă pot iniția un proces legat de sănătate care influențează performanța sarcinii prin epuizare.



Înțelegerea dimensiunilor de performanță:



Diferite procese psihologice leagă epuizarea sau implicarea în muncă de diferite dimensiuni ale performanței, subliniind necesitatea unei abordări cuprinzătoare.



Co-funded by
the European Union

(Khairuddin et al., 2016; Damerouti et al., 2014)

CUM SĂ TE DESCURCI CU DUȘMANII



Oferiți formare în materie de proiectare a locurilor de muncă:



Organizațiile pot oferi cursuri de formare pentru a-i ajuta pe angajați să își conceapă locurile de muncă într-un mod motivant și fezabil, reducând consecințele negative.



Acceptați compensația ca pe o mecanism de adaptare:



Compensarea se referă la utilizarea unor metode alternative pentru a susține funcționarea atunci când mijloacele inițiale nu mai sunt accesibile.



Luați în considerare reglementarea dezvoltării:



Este esențial să se înțeleagă modul în care indivizii își mențin funcționarea în pofida schimbărilor de resurse, în special atunci când se gestionează pierderile sau scăderile temporare sau permanente de resurse.



Co-funded by
the European Union

(Khairuddin et al., 2016; Damerouti et al., 2014)

EXEMPLE DE SUCCES



Arianna Huffington (Thrive Global, The Huffington Post)

Sursa: "Arianna Huffington la The Daily Show: Cum a dus Burnout la Thrive Global" (Thrive Global)

<https://thriveglobal.com/stories/arianna-huffington-on-the-daily-show-how-burnout-led-to-thrive-global/>

EXEMPLE DE SUCCES



Richard Branson (Grupul Virgin)

Sursa: "Richard Branson despre cum să prevenim Burnout" (Antreprenor)

<https://www.entrepreneur.com/video/330957>

EXEMPLE DE SUCCES



Sara Blakely (SPANX)

Sursa: "Sara Blakely despre Școala măreției

Podcast: Despre cum să fii antreprenor și să gestionezi stresul" (The School of Greatness)

[https://lewishowes.com/podcast/sara-blakely-on-reziliența la eșecuri și inventarea spanx/](https://lewishowes.com/podcast/sara-blakely-on-reziliența-la-eșecuri-și-inventarea-spanx/)

EXEMPLE DE SUCCES



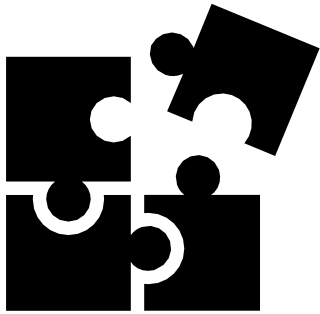
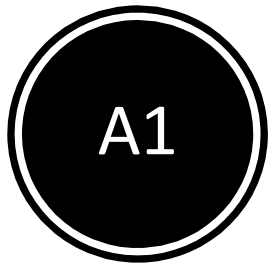
Mark Cuban (Dallas Mavericks, Shark Tank)

Sursa: "Mark Cuban: Cum să faci față stresului și anxietății ca antreprenor" (Business Insider)

<https://www.businessinsider.com/mark-cuban-how-to-deal-with-stress-anxiety-2016-3>



Co-funded by
the European Union



Trageți și plasați

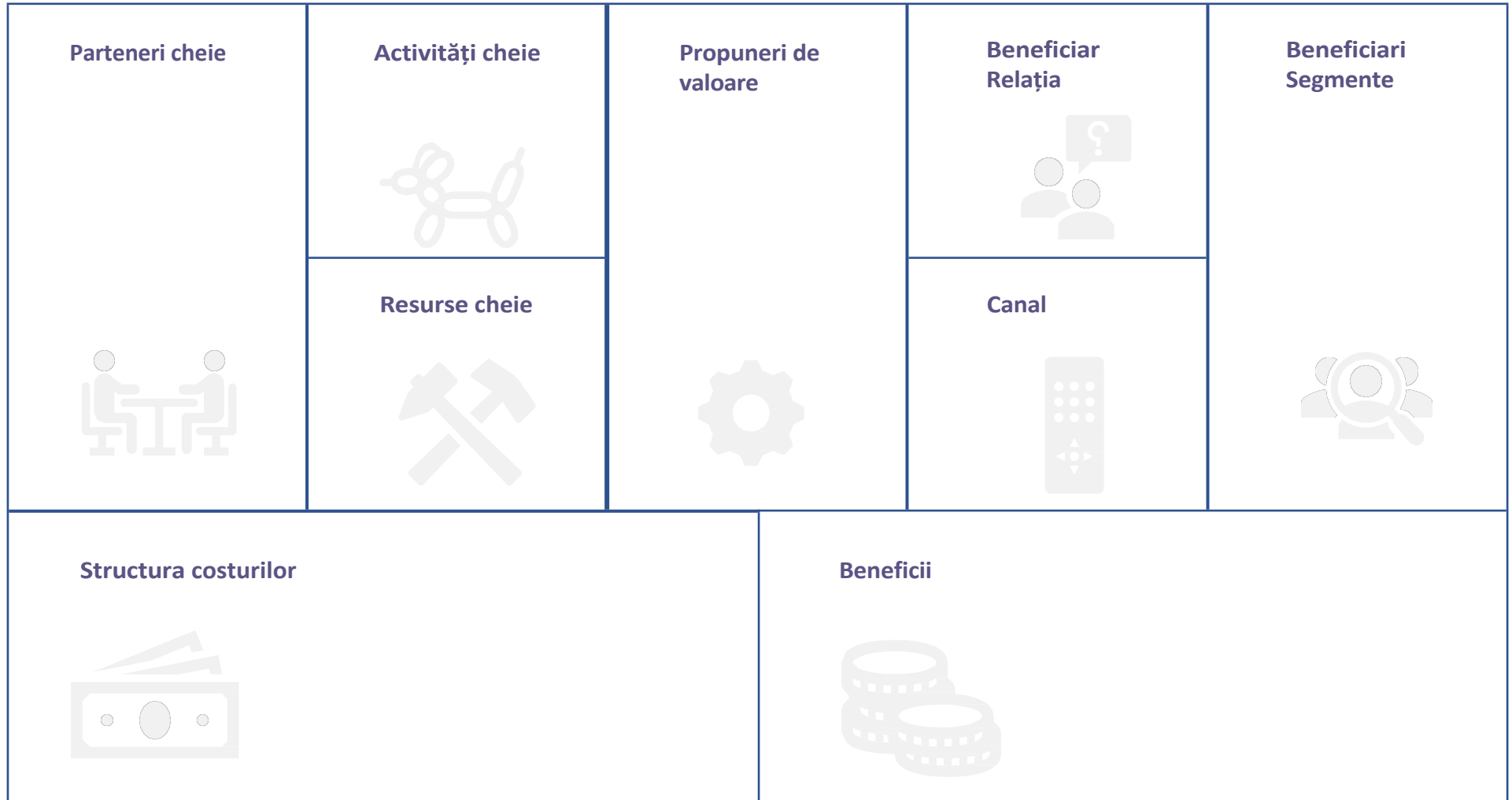
Instrucțiuni:

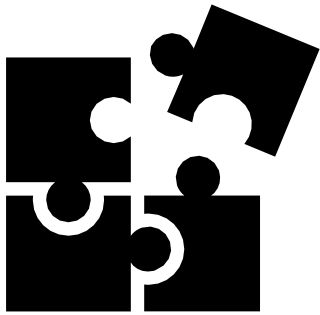
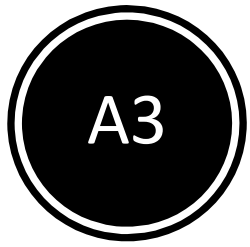
Trageți și plasați afirmațiile sau soluțiile corecte în categoriile corespunzătoare.

Aranjați afirmațiile în ordinea corespunzătoare pentru a demonstra un flux logic al strategiilor de gestionare a stresului.

După ce ați terminat, revizuiți aranjamentul final pentru a obține feedback și pentru a înțelege.

Prevenirea și managementul burnout-ului Canvas





Stresul și epuizarea în antreprenoriat Quiz

Obiectiv: Evaluarea cunoștințelor și a înțelegerii stresului și a epuizării în contextul antreprenoriatului.

Instrucțiuni:

- Selectați cel mai potrivit răspuns pentru fiecare întrebare.
- Alegeți doar o singură opțiune pentru fiecare întrebare.
- După ce ați terminat, revizuiți-vă răspunsurile și faceți clic pe

"Trimiteți" pentru a primi punctajul și feedback-ul.



Referințe

- Alarcon, G. M. (2011). O meta-analiză a burnout-ului cu cerințele, resursele și atitudinile profesionale. *Journal of vocational comportament*, 79(2), 549-562.
- Castanheira, F., & Chambel, M. J. (2010). Reducerea epuizării în centrele de apeluri prin practici de resurse umane. *Human Resource Management*, 49(6), 1047-1065.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Leiter, M. (2014). Burnout și performanța profesională: rolul moderator al strategiilor de selecție, optimizare și compensare. *Journal of occupational health psychology*, 19(1), 96.
- Den Hartog, D. N., & De Hoogh, A. H. (2009). Comportamentul de împluternicire și corectitudinea și integritatea liderului: Studiarea percepțiilor privind comportamentul etic al liderului din perspectiva nivelelor de analiză. *Jurnalul european de psihologie a muncii și organizațională*, 18(2), 199-230.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Strategii de gestionare a vieții de selecție, optimizare și compensare: Măsurarea prin autoevaluare și validitatea construcției. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 642.
- Khairuddin, S. M. H. S. S., Salim, L., Saidun, Z. și Hashim, M. S. (2016). Stresul antreprenorial, epuizarea și intenția de a renunța: An examinare a antreprenorilor MARA. *Asian J. Sci. Res*, 9, 171-175. *Journal of Mental Health*, 11, 3, 255-265.
- Maslach, C. (1986). Stresul, epuizarea și workaholismul.
- Maslach C. și Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, *Journal of Occupational Behaviour*, Vol. 2, 99- 113.
- Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, *Annu. Rev. Psychol.* 2001. 52:397-422
- Padín, P. F.; Verde-Diego, C.; Arias, T. F. & González-Rodríguez, R. (2021). Burnout în asistența socială în domeniul sănătății: un studiu internațional
revizuire sistematică (2000-2020). *Jurnalul European de Asistență Socială*.
- Ross, J., Strevel, H., & Javadizadeh, B. (2021). Don't stop believin': călătoria spre epuizarea antreprenorială și în a p o i . *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 33(5), 559-582.
- Schaufeli, W. B., Desart, S. & Witte, H (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)-Development, Validity, and Reliability OMS (2022). Clasificarea internațională a bolilor - a 11-a revizuire. Disponibil aici: <https://icd.who.int/en>.
-