

Как вернуться в работу после долгого отпуска и не выгореть

Докладчик: Федорова Елена Евгеньевна

Методолог, эксперт по трудовому и гражданскому праву, библиотекарь-библиограф ЦНТБ ОАО РЖД, коуч ICF

29 августа 2023 г.

Обо мне

- 4 образования: МГУКИ, АТиСО, МГУ, Ericson Internaitional
- Учила за свою жизнь 5 иностранных языков. Выучила два: английский и норвежский
- С 2004 года – консультирующий юрист по трудовому и гражданскому праву
- С 2010 года – преподаватель, методист, лектор
- Работала с такими компаниями как Google, Mail.Group, СКБ.Контур, HeadHunter, Издательство МИФ, Учебный центр «Специалист»

План вебинара

- Почему так сложно возвращаться после перерыва?
- Что сделать до предполагаемого выхода?
- Как выстроить процесс выхода на работу?



**Был ли у вас случай, когда
«после отпуска нужен был
еще отпуск»?**

**Вы можете предположить,
почему так было?**



Переизбыток впечатлений

Для мозга и психики важно находиться в понятной и привычной обстановке = «зона комфорта»

Именно тогда происходит отдых, когда нет необходимости принимать кучу решений, находиться в постоянно изменяющихся условиях, либо условиях, сильно отличных от обычных. Даже если все это условно со знаком +



Сложность с возвращением может быть связана с тем, что вы, и правда, не отдохнули

Сила привычки

Для мозга и психики важно находиться в понятной и привычной обстановке = «зона комфорта»

Наш организм на физиологическом уровне привыкает к определенным обстоятельствам и условиям. Это связано, прежде всего, с режимом сна и бодрствования, который регулирует всю гормональную систему.



Поэтому сложность с возвращением к работе может быть также связана с самим фактом необходимости менять режимы.

Сила памяти

Для мозга и психики важно находиться в понятной и привычной обстановке = «зона комфорта»

В этом ловушка возврата на прежнюю работу. Что-то уже забылось, в чем-то вы изменились, что-то изменилось за ваше отсутствие, но память будет подкидывать сравнения с прошлым опытом.



Отсюда еще одна сложность – выйти на старое место, но с новыми вводными. Проще на новую работу.



Профессиональное выгорание

- Работа не должна вызывать негатив
- Отдача на работе должна быть равноценно компенсирована
- В работе должен быть заложен личный смысл – не обязательно глобальный и масштабный
- В работе есть ваши зоны ответственности, то, на что вы влияете
- У вас есть достижения – то, чем вы можете гордиться

Профессиональное выгорание.

Стадии выгорания

Напряжение

- Перегрузка
- Недовольство собой
- Тревожность
- Отсутствие позитивных эмоций

Сопротивление

- Снижение дисциплины
- Конфликтное поведение
- Больничные
- Рост негативных эмоций

Истощение

- Сокращение коммуникаций
- Падение результативности
- Отчаяние
- Равнодушие

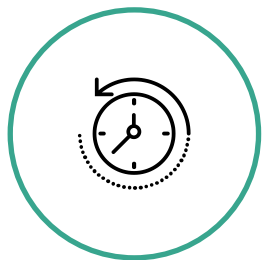


**Как вы думаете, когда надо
начинать готовиться к
выходу на работу?**





Проверить,
отдохнули ли вы



Начать менять
режим дня

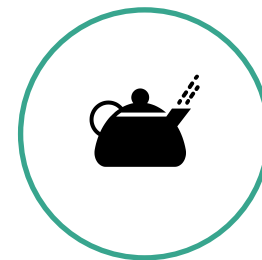


Вернуться
в рабочее
инфополе

Что делать. Заранее



Подготовить
одежду на первые
рабочие дни



Решить вопрос с
продуктами и другими
бытовыми вопросами



Запланировать выход
не с понедельника и
ничего не
планировать на
первые дни



**Какие правила для первых
дней на работе вы бы могли
озвучить?**



Что делать. В процессе



Не брать на себя лишнее



Не перегружать календарь



Поддерживать смыслы



Отмечать успехи



Обеспечить отдых



Не сбивать режим

**Спасибо за
внимание!**

