

# Kaip padėti ūkanotoje karjeros atkarpoje įstrigusiam klientui?

Ernesta Laurinavičienė

ICC sertifikuota koučingo specialistė

Personalo valdymo partnerė, Šiaulių TMC

HR+15 patirtis

# Ernesta Laurinavičienė

ICC sertifikuota koučingo specialistė.

lektorė,

įpročių formavimo mentorė

Rašymo praktikų fasilitatorė

Collage fanė

Pirtininkė

[Ernesta.laurinaviciene@stmc.lt](mailto:Ernesta.laurinaviciene@stmc.lt)

+37061490313



# Susitikimo pradžia

- Papasakokite kaip gyvenate, jaučiatės, kokios mintys sukasi jūsų galvoje?

Klientas papasakoja...



Ką girdite jūs kliento pasakojime? Kaip galite padėti?  
Nuo ko pradėti?

# Variantai

- Nieko labai keisto neišgirdau, visi dabar taip gyvena...  
ir traukiu iš stalčiaus testus, metodikas, pradedame dirbti

- Girdžiu “ūkanotų” vietų, nežinomybė ir neaiškumas,  
traukiu “žibintuvėlių” klientui ir sau apšviesti šias vietas

# Klausimai situacijai išsiaiškinti

- Kai sakai, kad viskas „nublanko“, kas konkrečiai dinga: jausmas, prasmė, kryptis – ar dar kas nors?

→ *tyrinėjama emocinė būseną, prasmės išnykimas (emocinis išsekimas + motyvacijos stoka)*

- Ką tavo kūnas sako tau rytais? Kokie signalai pasikartoja dažniausiai?

→ *padeda atpažinti fizinio išsekimo ženklus (nuovargis, miego sutrikimai, energijos stoka)*

# Klausimai situacijai išsiaiškinti

- Kai sakai, kad „idėjos erzina“, ką tuomet jauti – pyktį, nuovargį, abejingumą?

Kaip tai skiriasi nuo tavo įprastos reakcijos?

→ *analizuoja kognityvinį ir emocinį atbukimą, depersonalizacijos pradžia*

- Kaip tavo požiūris į kolegas pasikeitė per pastaruosius kelis mėnesius? Ir ką manai, kodėl taip nutiko?

→ *leidžia švelniai tyrinėti depersonalizaciją (žmonės – kaip trukdis)*

# Klausimai situacijai išsiaiškinti

- Kiek tavo dabartinė būseną atspindi tikrąjį tave – o kiek tai kažkas, kas laikinai perėmė kontrolę?

→ *refleksija apie savasties praradimo jausmą, emocinį atsiribojimą*

- Kaip dažnai jautiesi piktas ar atitolęs nuo artimiausių žmonių? Ir kas padeda (jei padeda) bent trumpam atkurti ryšį?

→ *tyrinėjamas socialinės izoliacijos aspektas, emocinės paramos stoka*

# Klausimai situacijai išsiaiškinti

- Jei iškart dabar galėtum sustoti ir iš tiesų pailsėti, ko tavo vidus prašytų pirmiausia – tylos, miego, džiaugsmo, atsitraukimo?

→ *padeda išgirsti vidinį poreikį, į kurį klientas galbūt nebekreipia dėmesio*

Kai galvoji apie „keisti darbą“, ko iš tiesų norisi – pabėgti nuo dabartinės būsenos ar atrasti kažką, kas vėl uždegtų vidų?

→ *atskleidžia, ar noras keisti darbą kyla iš išorinių sąlygų, ar iš vidinio išsekimo*

Klausimai sukurti taip, kad nevestų kliento į gynybą, bet atvertų erdvę refleksijai, o specialistui – padėtų identifikuoti perdegimo požymius pagal Maslach modelį ir papildomas dimensijas.



Perdegimas

# Perdegimas (burnout)

Perdegimas – tai emocinio išsekimo, depersonalizacijos (ciniško požiūrio į darbą ir klientus) bei sumažėjusio asmeninių pasiekimų jausmo derinys, atsirandantis dėl ilgalaikio darbo streso.  
(Christina Maslach)



Papildomos PERDEGIMO dimensijos

## 1. Fizinės išsekimo apraiškos

Nuolatinis fizinis nuovargis, miego sutrikimai, galvos skausmai, dažni peršalimai.

*Tai – kūno signalai, kurie dažnai pasirodo kartu su emociniu išsekimu.*

## 2. Kognityviniai sutrikimai

Sutrikęs dėmesys, sumažėjusi koncentracija, atminties problemos.

Dėl jų **sunkiau priimti sprendimus**, planuoti ir efektyviai veikti.

## 3. Motyvacijos stoka

Ne tik sumažėję asmeniniai pasiekimai, bet ir bendras noras veikti, siekti tikslų, įsitraukti į darbą.

Kartais apibūdinama kaip „anhedonija“ (negali patirti malonumo ar džiaugsmo).

#### **4. Socialinė izoliacija ar atsiskyrimas**

Vengimas bendrauti su kolegomis, artimaisiais, sumažėjęs socialinis palaikymas.

Tai gali būti tiek priežastis, tiek pasekmė perdegimui.

#### **5. Profesinis skepticizmas ir cinizmas (susiję su depersonalizacija, bet gali būti atskira dimensija)**

Kritiškas, abejingas arba net priešiškas požiūris į darbą, klientus ar kolegas.

#### **6. Savigarbos sumažėjimas**

Neigiamas savęs vertinimas, nuolatinis savikritikos jausmas, abejojimas savo kompetencija.

Kaip nuslystame į PERDEGIMĄ

# Streso ciklas

Stresorius



Reakcija



Atsistatymas

Išsiskiria:  
Noradrenalinas  
Dofaminas

Adrenalinas  
Kortizolis

Po streso

Išsiskirsto  
Adrenalinas - 10 min  
Kortizolis - 6 valandas

# Neužbaigtas streso ciklas

Prsidėjo streso reakcija,  
išsiskyrė kortizolis

Kortizolis dar  
neiškirstė



Prsidėjo kita streso  
reakcija

# Kortizolis

- Padidėja jautrumas bet kokiems trikdžiams
- Slopina smegenų žievės veiklą (atmintis, sprendimų priėmimas)
- Tarpame hiperjautrūs bet kokioms smulkmenoms ir streso reakcijos padažnėja
- Sudėtinga logiškai mąstyti ir priimti pasvertus sprendimus
- Įsijungia “juodai baltas” mąstymas

# Streso sūkurys

Pradedame nuo hiperbudrumo, paskui pereiname į distreso zoną, o galiausiai – į perdegimo būseną. Hiperaktyvi amigdala provokuoja dar didesnę hormonų išsiskyrimą, o priešingai, perdegimo etape receptorių jautrumas nuslopsta – atsiranda apatija, motyvacijos stoka, raumenų silpnumas.

Viskam yra ribos:  
mūsų pojūčiai ima  
silpti ir organizmas  
tampa kurčas  
stresoriams



Susilpnėja visi pojūčiai  
išorės stimulams: tiek  
neigiamies, tiek ir  
teigiamies

# Fizinis stresas vs. psichologinis stresas

Fizinis stresas turi aiškia pradžią ir pabaigą, tad homeostazė atstatoma.

Psichologinis stresas nėra ribojamas laiko – dėl mūsų smegenų gebėjimo projektuoti praeitį ir ateitį mes nuolat išgyvename realias ar įsivaizduojamas grėsmes.

Todėl beveik niekada nesibaigia streso ciklas:

**triggeris → reakcija → atsistatymas.**

# Psichologinio streso pasekmės

Dėl to mūsų organizmas patiria nuolatinę įtampą, kortizolis nekontroliuojamai veikia imuninę sistemą, medžiagų apykaitą, smegenų struktūras (amigdala padidėja, priekinė žievė susitraukia).

Ilgalaikis chroniškas stresas veda prie miego sutrikimų, depresijos, širdies kraujagyslių ligų ir kitų sveikatos problemų.

# Perdegimas

Smegenų ir kūno jautrumo praradimas nepabaigiant pilnai streso ciklo:

- nebepavyksta norėti ir svajoti
- sumažėja koncentracija
- nebepavyksta savęs priversti atlikti netgi paprasčiausių dalykų
- abejingumas viskam
- sumažėja empatija



# Perdegimo būsenoje priimami sprendimai

dažnai būna impulsyvūs, neapgalvoti arba visiškai atidėliojami. Tai lemia emocinis ir kognityvinis išsekimas, vadinamas sprendimų nuovargiu (angl. decision fatigue), kuris mažina gebėjimą priimti racionalius sprendimus.

Moksliniai tyrimai rodo, kad sprendimai, priimti perdegimo būsenoje, dažnai būna impulsyvūs ir gali sukelti dar didesnę stresą arba pasikartojančias nesėkmes ([Maslach, Leiter, APA])

Klientas ateina  
dėl rezultato



# Kliento kelionė perdegimo būsenoje keičiant darbą

1. Sprendimas keisti darbą – bėgimas nuo, o ne ėjimas link

*„Nebegaliu daugiau, išeinu. Tiesiog turiu kažką keisti.“*

2. Trumpalaikis palengvėjimas – „medaus mėnuo“ naujoje vietoje

*„Pirma savaitė atrodo visai gera. Visi malonūs, dar nežinau, ko tikėtis – lengviau kvėpuoti.“*

3. Nespręstos priežastys išlenda į paviršių

*„Vėl tas pats: išsekimas, nenoras bendrauti, neapykanta pirmadieniams... Hmm... Tai ar problema tikrai buvo senas darbas?“*

4. Savigrauža, abejonės savimi, sustiprėjęs perdegimas

*„Pakeičiau darbą, bet vis tiek jaučiuosi blogai. Gal su manimi kažkas ne taip?“*

# Kliento kelionė: pirmiausia – būsenos atkūrimas, ne darbo keitimas

## 1. Savirefleksija ir perdegimo atpažinimas

*„Maniau, kad reikia mesti darbą, bet supratau, kad pirmiausia man trūksta oro – ne krypties.“*

## 2. Būsenos atkūrimo etapas

*„Pradėjau labiau klausytis savęs. Išmokau ne tik ilsėtis fiziškai, bet ir paleisti perfekcionizmą.“*

## 3. Savęs pažinimo ir vertybių grįžimas

*„Prisiminiau, dėl ko pasirinkau šią profesiją. Pradėjau matyti mažus dalykus, kurie vis dar man svarbūs.“*

## 4. Tikslingas požiūris į tolesnį kelią

*„Nusprendžiau kol kas nekeisti darbo. Bet kitaip į jį žiūriu. Ir jei keisiu – tai ne bėgsiu, o eisiu.“*

# Kelionės taisyklės, kurios padeda išvengti avarių

Pirmas svarbus žingsnis – būsenos atstatymas, o ne skubus karjeros keitimas.

Patikrintos priemonės:

- Psichologinė pagalba (terapija, koučingas).
- Įpročių keitimas – miego kokybė, fizinis aktyvumas, mindfulness.
- Refleksija – savęs pažinimas, realių poreikių išgryninimas.
- Neurointegracinė metodika – būseną, mąstymą, veiksmą: Svarbu įtraukti klientą į sąmoningą proceso planavimą, ne tik reagavimą į emocijas.
- *STRESO atsistatymo etapas streso cikle!!!*

# Kaip karjeros specialistai gali padėti?

- Padėti klientui pasitikrinti/atpažinti perdegimo požymius ir suvokti savo būseną – tai kaip kartu su klientu „žibintuvėliu“ apšviesti ūkanotas karjeros kelio vietas.
- Skatinti neskubėti ir planuoti pokyčius apgalvotai.
- Naudoti praktinius įrankius: refleksijos klausimus, būsenos valdymo pratimus, neurointegracijos metodus.
- Emocinė parama ir konsultavimas kaip „švyturys rūke“ – suteikia aiškumą ir saugumą.
- Įkvėpti klientą sąmoningai rinktis kelią, kai „ūkas“ prasisklaido.

Jūsų klausimai?

FB Koučerė Ernesta Laurinavičienė

[Ernesta.laurinaviciene@stmc.lt](mailto:Ernesta.laurinaviciene@stmc.lt)

+37061490313