



# Work Ethic WebQuest Expert



<b>Skill Addressed:</b>	Work Ethic
<b>Level of Challenge:</b>	Expert
<b>Title of Activity:</b>	Burnout Strategy
<b>Introduction to the Skill</b>	
<p>It can be helpful to imagine a burnt-out employee as someone whose “work battery” has run dry (of course, we can also experience burnout in many avenues in life, such as in education or relationships). What do we do with a battery that has run out of juice? We charge it. In this same way, the best treatments for burnout involve behaviours that “fill us up”. This can range from simple things, like good sleep hygiene, going for walks and enjoying nature, to more challenging tasks such as shifting your perspective and trying to reduce your exposure to stressors. In this sense, treatments for burnout are sometimes described as restorative.</p>	
<b>The Challenge</b>	
<p>In this challenge, you are asked to take a look at the <a href="#">Burnout Toolkit</a>. This comprehensive resource provides some useful research on burnout and some of the available strategies in combating it. After taking some time to consult the document for inspiration and answering some of the questions contained in it (“How has taking some time for yourself benefitted you or your team in the past?”, etc), you will be tasked with drafting your own personal Burnout Strategy. Try to reflect on some techniques that you’ve used personally in the past; maybe you’ve already been working to reduce your own burnout without realising it!</p>	
<b>Structure</b>	
<p>Here are some tips to consider when drafting your Burnout Strategy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Burnout is a consequence of improperly managed stress. One key strategy to avoid burnout is prevention. Therefore, your prevention strategy should involve some ways to reduce stress.</li> <li>• Try to focus as much as possible on elements that you can personally change. Large-scale, institutional reforms are important, but a burnt-out worker is typically unlikely to have the energy for these kinds of “stretch goals”.</li> <li>• Avoid naming, shaming, or blaming. When handling burnout, we need to take the time to focus on ourselves, building back up our energy and resilience in a positive and constructive way. It can be easy to fall into the trap of negativity, but this will likely only contribute more to your feelings of burnout.</li> </ul>	
<b>Demonstration and Evaluation</b>	

After completing this challenge, you should now have a comprehensive Burnout Strategy than you can use to avoid burnout in your own life. Following this experience, maybe you could even suggest that your company considers adopting a similar policy for its employees' wellbeing.

**Self-reflection:**

- After completing this challenge, how do you feel about burnout?
- Do you believe that a Burnout Strategy could be effective when trying to improve wellbeing in the workplace? Why / Why not?
- How easy do you think it is to implement a strategy like this in our modern lives?

Congratulations! You have now completed the challenge. To learn more about this topic, we encourage you to complete the final assessment quiz.

<b>Angesprochene Fertigkeit:</b>	Arbeitsethik
<b>Niveau der Herausforderung:</b>	Experte
<b>Titel der Aktivität:</b>	Burnout-Strategie
<b>Einführung in die Fertigkeit</b>	
<p>Es kann hilfreich sein, sich einen ausgebrannten Mitarbeiter als jemanden vorzustellen, dessen "Arbeitsbatterie" leer ist (natürlich können wir auch in vielen anderen Bereichen des Lebens Burnout erleben, z. B. in der Ausbildung oder in Beziehungen). Was machen wir mit einer Batterie, der der Saft ausgegangen ist? Wir laden sie auf. Auf die gleiche Art und Weise beinhalten die besten Behandlungen für Burnout Verhaltensweisen, die uns "auftanken". Das kann von einfachen Dingen wie einer guten Schlafhygiene, Spaziergängen und dem Genießen der Natur bis hin zu anspruchsvolleren Aufgaben reichen, wie z. B. dem Verändern der Perspektive und dem Versuch, die Belastung durch Stressfaktoren zu verringern. In diesem Sinne werden Behandlungen für Burnout manchmal als restaurativ bezeichnet.</p>	
<b>Die Herausforderung</b>	
<p>Bei dieser Aufgabe werden Sie gebeten, einen Blick auf das <a href="#">Burnout-Toolkit</a> zu werfen. Diese umfassende Ressource enthält einige nützliche Forschungsergebnisse zum Thema Burnout und einige der verfügbaren Strategien zur Bekämpfung des Burnouts. Nachdem Sie sich die Zeit genommen haben, das Dokument zur Inspiration zu lesen und einige der darin enthaltenen Fragen zu beantworten ("Wie hat es Ihnen oder Ihrem Team in der Vergangenheit geholfen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen?" usw.), sollen Sie Ihre eigene persönliche Burnout-Strategie entwerfen. Versuchen Sie, über einige Techniken nachzudenken, die Sie persönlich in der Vergangenheit eingesetzt haben; vielleicht haben Sie bereits daran gearbeitet, Ihr eigenes Burnout zu reduzieren, ohne es zu merken!</p>	
<b>Struktur</b>	
<p>Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die Sie bei der Ausarbeitung Ihrer Burnout-Strategie berücksichtigen sollten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Burnout ist eine Folge von unsachgemäßem Stressmanagement. Eine wichtige Strategie zur Vermeidung von Burnout ist die Prävention. Daher sollte Ihre Präventionsstrategie einige Möglichkeiten zur Stressreduzierung beinhalten.</li> <li>• Versuchen Sie, sich so weit wie möglich auf Elemente zu konzentrieren, die Sie persönlich ändern können. Groß angelegte, institutionelle Reformen sind wichtig, aber ein ausgebrannter Arbeitnehmer hat in der Regel nicht die Energie für diese Art von "Stretch Goals".</li> <li>• Vermeiden Sie Beschimpfungen, Beschämungen oder Schuldzuweisungen. Beim Umgang mit Burnout müssen wir uns die Zeit nehmen, uns auf uns selbst zu</li> </ul>	

konzentrieren und unsere Energie und Belastbarkeit auf positive und konstruktive Weise wieder aufzubauen. Es kann leicht sein, in die Falle der Negativität zu tappen, aber das wird wahrscheinlich nur noch mehr zu Ihren Gefühlen des Burnouts beitragen.

### **Demonstration und Bewertung**

Nach Abschluss dieser Herausforderung sollten Sie nun über eine umfassende Burnout-Strategie verfügen, die Sie zur Vermeidung von Burnout in Ihrem eigenen Leben einsetzen können. Nach dieser Erfahrung könnten Sie vielleicht sogar vorschlagen, dass Ihr Unternehmen eine ähnliche Strategie für das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter in Erwägung zieht.

#### **Selbstreflexion:**

- Was denken Sie nach Abschluss dieser Herausforderung über Burnout?
- Glauben Sie, dass eine Burnout-Strategie wirksam sein könnte, um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern? Warum / Warum nicht?
- Was meinen Sie, wie einfach ist es, eine solche Strategie in unserem modernen Leben umzusetzen?

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben nun die Herausforderung abgeschlossen. Um mehr über dieses Thema zu erfahren, empfehlen wir Ihnen, das abschließende Bewertungsquiz zu absolvieren.

<b>Δεξιότητα που απευθύνεται:</b>	Ηθική εργασίας
<b>Επίπεδο πρόκλησης:</b>	Εμπειρογνώμονας
<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	Στρατηγική Burnout
<b>Εισαγωγή στη δεξιότητα</b>	
<p>Μπορεί να είναι χρήσιμο να φανταστούμε έναν εργαζόμενο που έχει εξαντληθεί ως κάποιον του οποίου η "εργασιακή μπαταρία" έχει εξαντληθεί (φυσικά, μπορούμε επίσης να βιώσουμε εξουθένωση σε πολλούς τομείς της ζωής, όπως στην εκπαίδευση ή στις σχέσεις). Τι κάνουμε με μια μπαταρία που έχει ξεμείνει από χυμό; Τη φορτίζουμε. Με τον ίδιο τρόπο, οι καλύτερες θεραπείες για την επαγγελματική εξουθένωση περιλαμβάνουν συμπεριφορές που μας "γεμίζουν". Αυτό μπορεί να κυμαίνεται από απλά πράγματα, όπως η καλή υγιεινή του ύπνου, οι βόλτες και η απόλαυση της φύσης, μέχρι πιο απαιτητικές εργασίες, όπως η αλλαγή της οπτικής σας γωνίας και η προσπάθεια να μειώσετε την έκθεσή σας σε στρεσογόνους παράγοντες. Υπό αυτή την έννοια, οι θεραπείες για την επαγγελματική εξουθένωση περιγράφονται μερικές φορές ως επανορθωτικές.</p>	
<b>Η πρόκληση</b>	
<p>Σε αυτή την πρόκληση, σας ζητείται να ρίξετε μια ματιά στην <a href="#">Εργαλειοθήκη για την επαγγελματική εξουθένωση</a>. Αυτή η ολοκληρωμένη πηγή παρέχει ορισμένες χρήσιμες έρευνες σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και ορισμένες από τις διαθέσιμες στρατηγικές για την καταπολέμησή της. Αφού αφιερώσετε λίγο χρόνο για να συμβουλευτείτε το έγγραφο για έμπνευση και να απαντήσετε σε ορισμένες από τις ερωτήσεις που περιέχονται σε αυτό ("Πώς ωφέλησε εσάς ή την ομάδα σας το να αφιερώσετε λίγο χρόνο στον εαυτό σας στο παρελθόν;", κ.λπ.), θα σας ανατεθεί να συντάξετε τη δική σας προσωπική στρατηγική για την επαγγελματική εξουθένωση. Προσπαθήστε να αναλογιστείτε κάποιες τεχνικές που έχετε χρησιμοποιήσει προσωπικά στο παρελθόν- ίσως εργάζεστε ήδη για τη μείωση της δικής σας επαγγελματικής εξουθένωσης χωρίς να το συνειδητοποιείτε!</p>	
<b>Δομή</b>	
<p>Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που πρέπει να λάβετε υπόψη σας κατά τη σύνταξη της στρατηγικής σας για την επαγγελματική εξουθένωση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επαγγελματική εξουθένωση είναι συνέπεια της ακατάλληλης διαχείρισης του άγχους. Μια βασική στρατηγική για την αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι η πρόληψη. Ως εκ τούτου, η στρατηγική πρόληψής σας θα πρέπει να περιλαμβάνει ορισμένους τρόπους για τη μείωση του στρες.</li> <li>• Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο σε στοιχεία που μπορείτε προσωπικά να αλλάξετε. Οι θεσμικές μεταρρυθμίσεις μεγάλης κλίμακας</li> </ul>	

είναι σημαντικές, αλλά ένας εξαντλημένος εργαζόμενος είναι συνήθως απίθανο να έχει την ενέργεια για τέτοιου είδους "τεντωμένους στόχους".

- Αποφύγετε την κατονομασία, τη διαπόμπευση ή την επίρριψη ευθυνών. Όταν αντιμετωπίζουμε την επαγγελματική εξουθένωση, πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο για να εστιάσουμε στον εαυτό μας, ενισχύοντας ξανά την ενέργεια και την ανθεκτικότητά μας με θετικό και επικοινωνιακό τρόπο. Μπορεί να είναι εύκολο να πέσετε στην παγίδα της αρνητικότητας, αλλά αυτό πιθανότατα θα συμβάλει περισσότερο στο αίσθημα της επαγγελματικής εξουθένωσης.

### **Επίδειξη και αξιολόγηση**

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της πρόκλησης, θα πρέπει να έχετε πλέον μια ολοκληρωμένη στρατηγική για την επαγγελματική εξουθένωση που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αποφύγετε την επαγγελματική εξουθένωση στη δική σας ζωή. Μετά από αυτή την εμπειρία, ίσως θα μπορούσατε ακόμη και να προτείνετε στην εταιρεία σας να εξετάσει το ενδεχόμενο υιοθέτησης μιας παρόμοιας πολιτικής για την ευημερία των εργαζομένων της.

#### **Αυτοαναστοχασμός:**

- Μετά την ολοκλήρωση αυτής της πρόκλησης, πώς αισθάνεστε για την επαγγελματική εξουθένωση;
- Πιστεύετε ότι μια στρατηγική για την επαγγελματική εξουθένωση θα μπορούσε να είναι αποτελεσματική όταν προσπαθείτε να βελτιώσετε την ευημερία στον εργασιακό χώρο; Γιατί/γιατί όχι;
- Πόσο εύκολο πιστεύετε ότι είναι να εφαρμόσουμε μια τέτοια στρατηγική στη σύγχρονη ζωή μας;

Συγχαρητήρια! Έχετε ολοκληρώσει την πρόκληση. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτό το θέμα, σας ενθαρρύνουμε να συμπληρώσετε το τελικό κουίζ αξιολόγησης.

<b>Uzrunātā prasme:</b>	Darba ētika
<b>Izaicinājuma līmenis:</b>	Ekspertu
<b>Darbības nosaukums:</b>	Izdegšanas stratēģija
<b>Ievads prasmēs</b>	
<p>Var būt noderīgi iedomāties izdegušu darbinieku kā cilvēku, kura "darba akumulators" ir izžuvis (protams, mēs varam piedzīvot izdegšanu arī daudzos dzīves virzienos, piemēram, izglītībā vai attiecībās). Ko mēs darām ar akumulatoru, kuram ir beigusies jauda? Mēs to uzlādējam. Tādā pašā veidā labākās izdegšanas ārstēšanas metodes ietver uzvedību, kas mūs "piepilda". Tas var būt no vienkāršām lietām, piemēram, labas miega higiēnas, došanās pastaigās un dabas baudīšanas, līdz izaicinošākiem uzdevumiem, piemēram, perspektīvas maiņai un mēģinājumiem samazināt stresa faktoru iedarbību. Šajā ziņā izdegšanas ārstēšana dažreiz tiek raksturota kā atjaunojoša.</p>	
<b>Izaicinājums</b>	
<p>Šajā izaicinājumā jums tiek lūgts apskatīt <a href="#">Burnout rīkkopu</a>. Šis visaptverošais resurss sniedz dažus noderīgus pētījumus par izdegšanu un dažas no pieejamajām stratēģijām tās apkarošanā. Pēc tam, kad būsiet veltījis laiku, lai iepazītos ar dokumentu, lai gūtu iedvesmu un atbildētu uz dažiem tajā ietvertajiem jautājumiem ("Kā laika veltīšana sev vai jūsu komandai pagātnē ir devusi labumu?" utt.), jums tiks uzdots izstrādāt savu personīgo izdegšanas stratēģiju. Mēģiniet pārdomāt dažus paņēmienus, kurus iepriekš esat izmantojis personīgi. Varbūt jūs jau esat strādājis, lai samazinātu savu izdegšanu, to neapzinoties?</p>	
<b>Struktūra</b>	
<p>Šeit ir daži padomi, kas jāņem vērā, izstrādājot savu Izdegšanas stratēģiju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izdegšana ir nepareizi pārvaldīta stresa sekas. Viena no galvenajām stratēģijām, lai izvairītos no izdegšanas, ir profilakse. Tāpēc jūsu profilakses stratēģijai jāietver daži veidi, kā samazināt stresu.</li> <li>• Centieties pēc iespējas vairāk koncentrēties uz elementiem, kurus jūs varat personīgi mainīt. Liela mēroga institucionālas reformas ir svarīgas, taču parasti maz ticams, ka izdegušam darba ņēmējam būs enerģija šāda veida "izstieptiem mērķiem".</li> <li>• Izvairieties no nosaukšanas, kaunināšanas vai vainošanas. Cīnoties ar izdegšanu, mums ir jāvelta laiks, lai koncentrētos uz sevi, pozitīvā un konstruktīvā veidā atjaunojot savu enerģiju un noturību. Var būt viegli iekrist negatīvisma slazdā, taču tas, visticamāk, tikai vairāk veicinās jūsu izdegšanas sajūtu.</li> </ul>	
<b>Demonstrējumi un novērtēšana</b>	

Pēc šī izaicinājuma pabeigšanas jums tagad vajadzētu būt visaptverošai izdegšanas stratēģijai, kuru varat izmantot, lai izvairītos no izdegšanas savā dzīvē. Ņemot vērā šo pieredzi, varbūt jūs pat varētu ieteikt jūsu uzņēmumam apsvērt iespēju pieņemt līdzīgu politiku savu darbinieku labklājībai.

**Pašrefleksija:**

- Pēc šī izaicinājuma pabeigšanas, kā jūs jūtaties par izdegšanu?
- Vai jūs uzskatāt, ka izdegšanas stratēģija varētu būt efektīva, mēģinot uzlabot labklājību darbavietā? Kāpēc / Kāpēc ne?
- Cik viegli, jūsuprāt, ir īstenot šādu stratēģiju mūsdienu dzīvē?

Apsveicu! Tagad jūs esat izpildījis izaicinājumu. Lai uzzinātu vairāk par šo tēmu, mēs iesakām aizpildīt galīgā novērtējuma testu.

<b>Umiejętności:</b>	Etyka pracy
<b>Poziom wyzwania:</b>	Ekspert
<b>Nazwa działania:</b>	Strategia wypalenia zawodowego
<b>Wprowadzenie do umiejętności</b>	
<p>Pomocne może być wyobrażenie sobie wypalonego pracownika jako osoby, której "bateria w pracy" wyczerpała się (oczywiście, możemy również doświadczyć wypalenia na wielu płaszczyznach życia, takich jak edukacja czy związki). Co robimy z baterią, która się wyczerpała? Ładujemy ją. W ten sam sposób najlepsze sposoby leczenia wypalenia obejmują zachowania, które nas "napętniają". Może to obejmować zarówno proste rzeczy, takie jak dobra higiena snu, spacer i cieszenie się przyrodą, jak i trudniejsze zadania, takie jak zmiana perspektywy i próba zmniejszenia narażenia na stresory. W tym sensie metody leczenia wypalenia zawodowego są czasami określane jako regenerujące.</p>	
<b>Wyzwanie</b>	
<p>W tym wyzwaniu zostaniesz poproszony o zapoznanie się z zestawem <a href="#">narzędzi Burnout Toolkit</a>. Ten kompleksowy zasób zawiera przydatne badania na temat wypalenia zawodowego i niektóre z dostępnych strategii jego zwalczania. Po poświęceniu czasu na zapoznanie się z dokumentem w poszukiwaniu inspiracji i udzieleniu odpowiedzi na niektóre z zawartych w nim pytań ("W jaki sposób poświęcenie czasu dla siebie przyniosło korzyści Tobie lub Twojemu zespołowi w przeszłości?" itp.), zostaniesz poproszony o opracowanie własnej osobistej strategii wypalenia zawodowego. Spróbuj zastanowić się nad niektórymi technikami, z których korzystałeś osobiście w przeszłości; być może już pracujesz nad zmniejszeniem własnego wypalenia, nie zdając sobie z tego sprawy!</p>	
<b>Struktura</b>	
<p>Oto kilka wskazówek, które należy wziąć pod uwagę podczas opracowywania strategii wypalenia zawodowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wypalenie zawodowe jest konsekwencją niewłaściwego radzenia sobie ze stresem. Jedną z kluczowych strategii unikania wypalenia zawodowego jest zapobieganie mu. Dlatego też strategia prewencyjna powinna obejmować kilka sposobów na zmniejszenie stresu.</li> <li>• Staraj się skupić jak najwięcej na elementach, które możesz zmienić osobiście. Reformy instytucjonalne na dużą skalę są ważne, ale wypalony pracownik zazwyczaj nie ma energii na tego rodzaju "rozszywane cele".</li> <li>• Unikaj nazywania, zawstydzania lub obwiniania. Radząc sobie z wypaleniem, musimy poświęcić czas na skupienie się na sobie, odbudowując naszą energię i odporność w pozytywny i konstruktywny sposób. Łatwo jest wpaść w pułapkę</li> </ul>	

negatywności, ale prawdopodobnie przyczyni się to tylko do większego poczucia wypalenia.

### **Demonstracja i ocena**

Po ukończeniu tego wyzwania powinieneś mieć teraz kompleksową strategię wypalenia zawodowego, którą możesz wykorzystać, aby uniknąć wypalenia zawodowego we własnym życiu. Po tym doświadczeniu możesz nawet zasugerować, aby Twoja firma rozważyła przyjęcie podobnej polityki dla dobrego samopoczucia swoich pracowników.

### **Autorefleksja:**

- Jak po ukończeniu tego wyzwania czujesz się z wypaleniem zawodowym?
- Czy uważasz, że strategia walki z wypaleniem zawodowym może być skuteczna przy próbach poprawy samopoczucia w miejscu pracy? Dlaczego / Dlaczego nie?
- Jak myślisz, jak łatwo jest wdrożyć taką strategię w naszym współczesnym życiu?

Gratulacje! Ukończyłeś wyzwanie. Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, zachęcamy do wypełnienia końcowego quizu oceniającego.

## Aprendizagem baseada em desafios

<b>Competência abordada:</b>	Ética de trabalho
<b>Nível de desafio:</b>	Especializado
<b>Título da atividade:</b>	Prevenir e combater o <i>burnout</i>
<b>Introdução</b>	
Um trabalhador exausto é alguém cuja energia se esgotou. Para evitar esse esgotamento da energia, é importante adotar certos comportamentos, como ter uma boa higiene do sono, dar passeios, apreciar a natureza e reduzir a exposição a fatores de stress.	
<b>Desafio</b>	
Neste desafio, é-lhe pedido que consulte os artigos online que seguidamente se indicam e identificar as estratégias para combater o <i>burnout</i> . Depois de ter consultado os artigos online, elabore a sua estratégia pessoal para prevenir e combater o <i>burnout</i> . Reflita sobre algumas técnicas que já tenha utilizado no passado. Consulte os seguintes recursos:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.cuf.pt/mais-saude/como-prevenir-e-tratar-o-burnout">www.cuf.pt/mais-saude/como-prevenir-e-tratar-o-burnout</a>;</li><li>• <a href="http://www.robertwalters.pt/insights/conselhos-de-contratacao/blog/10-praticas-evitar-burnout.html">www.robertwalters.pt/insights/conselhos-de-contratacao/blog/10-praticas-evitar-burnout.html</a>.</li></ul>	
<b>Estrutura</b>	
Dicas a considerar na elaboração da sua estratégia de prevenção e combate ao <i>burnout</i> :	
<ul style="list-style-type: none"><li>• a prevenção é fundamental para evitar o <i>burnout</i>: a sua estratégia deve incluir formas preventivas de reduzir o <i>stress</i>;</li><li>• concentre-se primeiro no que pode mudar de forma individual. Profundas reformas no local de trabalho são importantes, mas é pouco provável que possam ser implementadas com a rapidez necessária;</li><li>• sentimentos de vergonha ou culpa dificultam o processo de recuperação, o qual deve ser feito de forma positiva e construtiva.</li></ul>	
<b>Demonstração e avaliação</b>	
Depois de completar este desafio, deverá ter uma estratégia para prevenir e combater o <i>burnout</i> que poderá utilizar. Reflita sobre a possibilidade de sugerir à empresa onde trabalha a adoção de políticas que promovam o bem-estar dos seus trabalhadores.	
Questões para reflexão:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• depois de completar este desafio, o que pensa sobre o <i>burnout</i>?</li><li>• considera que uma estratégia de prevenção e combate ao <i>burnout</i> pode ser eficaz para melhorar o bem-estar no local de trabalho? Justifique a sua resposta;</li><li>• com que dificuldades se pode deparar ao tentar implementar a sua estratégia de prevenção e combate ao <i>burnout</i>? E quais são as possíveis soluções?</li></ul>	

Parabéns, concluiu o desafio! Para saber mais sobre este tema, encorajamo-lo a completar o teste de avaliação final.