

ZATWIERDZAM

Komendant Główny
Państwowej Straży Pożarnej
gen. brygadier Andrzej Bartkowiak
/podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym/



**KOMENDA GŁÓWNA
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ**

MODUŁ PSYCHOEDUKACYJNY:

WYSŁUŻENI

**Przyczyny, objawy, konsekwencje i profilaktyka
wypalenia zawodowego**

Warszawa 2023 r.

Opracowanie merytoryczne – psychologzy Państwowej Straży Pożarnej

- ✓ mł. bryg. Anna Kubicka, KG PSP Warszawa
- ✓ mł. ogn. Małgorzata Rączka – KW PSP Opole
- ✓ mł. kpt. Paulina Kozień – KW PSP Kraków
- ✓ sekc. Julia Ptaszyńska – KW PSP Szczecin
- ✓ Ewa Korzeniecka – KW PSP Warszawa

Konsultacja:

- ✓ psychologzy realizujący zadania Systemu Pomocy Psychologicznej w PSP,
- ✓ Magdalena Stajszczak, Naczelnik Wydziału Wsparcia Programowo-Metodycznego w Biurze Edukacji Komendy Głównej PSP.

1. Oczekiwane rezultaty

Głównym założeniem modułu jest uwrażliwienie funkcjonariuszy PSP na zjawisko wypalenia zawodowego oraz jego konsekwencje dla jednostki, grupy i organizacji, a także wyposażenie w informacje na temat czynników chroniących przed wypaleniem.

2. Grupa docelowa i uczestnicy

Moduł przeznaczony jest dla wszystkich funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej

Wskazana liczebność grupy do realizacji zajęć – do 25 osób.

3. Zalecenia i wskazania metodyczne

- a. Zajęcia prowadzone są przez psychologa zatrudnionego w Państwowej Straży Pożarnej.
- b. Zajęcia należy prowadzić w formie interaktywnej, obejmującej m.in.: wykład, dyskusje.
- c. Pomieszczenie, w którym prowadzone będą zajęcia musi być dostosowane do liczebności grupy, wyposażone w tablicę lub flipchart, rzutnik, komputer z dostępem do Internetu i głośniki.
- d. Omawiając zagadnienia związane z konsekwencjami wypalenia zawodowego prowadzący zajęcia powinien odnosić poruszane treści do doświadczeń i sytuacji związanych ze służbą.
- e. Czas przewidziany na realizację tematu – 2 godziny dydaktyczne.

4. Treści i zagadnienia

Wypalenie zawodowe

Poruszane zagadnienia:

- definicja i proces wypalenia zawodowego,
- czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- zdefiniować wypalenie zawodowe,
- zidentyfikować symptomy wypalenia zawodowego,
- opisać przebieg procesu wypalenia zawodowego,
- scharakteryzować główne czynniki sprzyjające powstaniu wypalenia zawodowego (w obszarze indywidualnym, interpersonalnym i organizacyjnym),
- wyjaśnić zjawisko wypalenia zawodowego w kontekście innych zjawisk zagrażających funkcjonowaniu człowieka w środowisku służby/pracy.

Konsekwencje wypalenia zawodowego i działania profilaktyczne

Poruszane zagadnienia:

- konsekwencje wypalenia zawodowego dla pracownika i pracodawcy;
- profilaktyka wypalenia zawodowego.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- wskazać konsekwencje wypalenia zawodowego dla pracownika,
- wskazać konsekwencje wypalenia zawodowego dla organizacji,
- wytłumaczyć korzyści wynikające z budowania atmosfery środowiska służby/pracy wolnego od wypalenia zawodowego,
- wymienić konstruktywne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, możliwe do zastosowania z poziomu pracownika i osoby zarządzającej.

LITERATURA

1. Fortuna P., Łaguna M., „Przygotowanie szkolenia, czyli jak dobry początek prowadzi do sukcesu.” GWP, Gdańsk 2009.
2. Grun A. „Jak pokonać wypalenie zawodowe.” Wydawnictwo WAM 2021.
3. Kozak A., Łaguna M., „Metody prowadzenia szkoleń – czyli niezbędnik trenera.” GWP, Gdańsk 2009.
4. Litzke S. M., Schuh H., „Stres, mobbing i wypalenie zawodowe.” GWP, Gdańsk 2009.
5. Maslach Ch., Leiter M. P., „Prawda o wypaleniu zawodowym. Co robić ze stresem w organizacji.” Wyd. PWN. Warszawa 2011.
6. Maslach Ch., Leiter M. P., „Pokonać wypalenie zawodowe. Sześć strategii poprawiania relacji z pracą.” Oficyna Wolters Kluwer. Warszawa 2010.
7. Sęk H., „Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie.” Wyd. PWN. Warszawa 2014.
8. https://www.aleksandrablaszczyk.com/blog/qsm_quiz/test-na-wypalenie-zawodowe/