**A kiégésről röviden – 60 perc kb.**

Nyári Beatrix- <https://www.lelektrening.com/>

**Vázlat:**

1.Polipka – mese feladat és kielemzés

2. A Jungi tipológiában a polip a stressz, az ismeretlen félelmetes megtestesítője. Modern világunknak is van egy félelmetes mumusa, ami folyamatosan változó tüneteket mutat és ez a Burnout.

3. Akkor ismerünk meg valamit, ha találkozunk vele, ezért hoztam nektek egy történetet. István életének nagyjából 15 évét. Kérlek alkossatok öt csoportot.

Kettesével ill. egy 3 fős csoportunk lesz. – (húzhatnak szétvágott rajzot és az összeillők a párok, vagy számokat és az azonos számok alkotnak csoportot)

Minden csoportnak adok István életéből egy szakaszt. És kaptok mellé post itet is. Arra kérlek benneteket, hogy olvassátok el a történetet, és a post itekre írjátok fel egy -egy szóval, hogy szerintetek éppen akkor, **milyen érzések, gondolatok, viselkedési módok** jellemezhették Istvánt.

A feladatra 5 percetek van.

Utána a jellemzőket felragasztjuk a táblára. ….

Az általatok megalkotott kép tökéletes jellemzése a kiégésnek.

4. (Tájékoztató rész, tudásanyag) Láthatjuk, hogy nagyon változatosak a tünetek, ezért nehéz beazonosítani. Nem újkeletű betegség, de csak 1974- ben írta le először Freudenberger. Eleinte a korábban jól működő energiaforrások gyengülését, majd lemerülését értették alatta.

Vagyis egy hosszabb időszak megnevezése és mindez tökéletesen igaz a kiégés tünetegyüttesre. Szoros kapcsolatban van a stresszel és annak kezelési módjával, valamint a neveléssel és a teljesítménykényszerrel, és az önismerettel.

Már az általános iskolában is megjelent.

A kiégés mára velünk élő, létező problémává vált.

A stresszel való kapcsolatában van egy nagy különbség, míg a stressznél a fizikai testünk sérülése az elsődleges, addig a **kiégés tünetegyüttes esetében mindig az érzelmi sérülés az elsődleges**.

„Ez a szindróma krónikus, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s amelyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.”

**HA VAN RÁ IDŐ**:

A legegyszerűbben akkor érthetjük meg, hogy olyan problémával találkoztunk, amivel foglalkoznunk kell, ha azt vizsgáljuk meg, mi az, amitől jól működünk, és ráébredünk, hogy ebből a jóból, ki lettünk penderítve.

**Mikor működünk jól?** – egy szót írjon mindenki egy post –itre

a valódiság érzése - a rácsodálkozás képessége - az összpontosításra való képesség - az átélésre való képességünk - a konfliktusok és feszültségek elfogadásának és nyugodt kezelésének képessége.

Kiégésnél ez mind elvész!

(Kirakjuk a táblára)(előtte kissé komolytalan képekből egy összeállítást is készíthetünk és a felírt szavakat a képekhez csoportosítjuk – rajzfilmszerű vagy karikatúra jellegű képek legyenek)

Tünetei összefoglalva: depresszió és reménytelenség, önfeláldozó életmód, alacsony önértékelés, lelki, érzelmi majd fizikai kimerültség, közöny, fásultság, empátia eltűnése, intolerancia megjelenése, agresszivitás

5. Ezt a szindrómát úgy a legkönnyebb megismerni és megérteni, ha felidézitek, mit tanultatok a **dadaizmusról.** Tzara módszere a versírásra, mint kiégés monitor.

6. Zárás.

Country line dance – együtt táncolunk zárásként.

[**https://www.youtube.com/watch?v=Ovq0YTMGk1A&fbclid=IwAR1JYGhUrZ2AWkXnF1hDIRqOs7W6SIdN7OwJ4btLV87ncH9BbJUDS8b-ZvA**](https://www.youtube.com/watch?v=Ovq0YTMGk1A&fbclid=IwAR1JYGhUrZ2AWkXnF1hDIRqOs7W6SIdN7OwJ4btLV87ncH9BbJUDS8b-ZvA)

Irodalom: Dr. Kollár Csaba A munkahelyi kiégés (burnout szindróma) elméleti megközelítése, kutatási irányai és közgazdaságtudományi aspektusa Mentálhigiénés stúdió: Burnout Thomas Bergner: Burnout a kiégés megelőzése 12 lépésben

**[www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=Ovq0YTMGk1A&fbclid=IwAR1JYGhUrZ2AWkXnF1hDIRqOs7W6SIdN7OwJ4btLV87ncH9BbJUDS8b-ZvA" \t "_blank)**

Feladatok részletezése:

**Polipka** – mese és feladat

A tenger végtelen tükre sokkal több titkot rejt, mint azt a legtöbben el tudják képzelni. A végtelen tér kalandokra csábít, próbára tesz és inspirál. Mintha egy másik világba lépnél. – itt mesélhetsz hosszabban vagy rövidebben, részletezheted a tenger mélyi képet, attól függően, hogy az idő mit enged. Hatásosabb, ha sikerül kissé elvarázsolni őket.

A következő lapon egy korallágacska képét láthatod. (utolsó oldal - kiosztani)

Képzeld el, hogy a polip vagy polipok itt keresnek menedéket.

Rajzold le kérlek, hogy vajon hol bújtak meg a polipok vagy a polip!

**Megfejtés:**

Jung szerint a polip a baljós, idegen külsejével gyakran jelenik meg a stressz, a szorongás szimbólumaként. A rajzod bepillantást ad az életedben jelenlévő stresszről. A polipok száma és nagysága az aggodalmaid fontosságáról és számáról beszél. Egyetlen óriási polip egy nagy megoldandó feladatról beszél. Sok kicsi, több kisebb feladatról. Ha mindenütt ott nyüzsögnek, úgy érezheted, elborítanak az apró bosszúságok. Ha egy barátságos kis jószágot rajzoltál, szerencsés vagy. A polipok korallhoz viszonyított helyzete is fontos. Ha távolabb vannak, már közel a megoldás, ha kapaszkodik a korallba, még nem tudod, mit kezdj vele, úgy érzed teljesen belegabalyodtál.

(Képek mellékelve)

**Ez a feladatsor a 3. feladathoz a megoldások nélkül:** - nyomtasd ki, és vágd fel

1. Kezdetben István hatalmas lelkesedéssel vágott bele a munkába, magasra tette azt a bizonyos lécet. A legjobb akart lenni. Lelkesedése és a bizonyítási vágy miatt hatalmas célokat tűzött ki, vitte a lendület, nagyobb teljesítményre volt képes, mint azt valaha képzelte. A kollégáival élénk volt a kapcsolata. Minden ügyfélre barátként tekintett. Milyen csodálatos érzés nélkülözhetetlennek lenni! Bátran képzeljétek el így: főhősünk vadul pörgette a motort, mert még távolabb és távolabb szeretett volna jutni. Írjátok össze, milyen érzések, milyen tüneteket, milyen viselkedési módokat láttok ebben a szituációban!
2. Előbb-utóbb mindig eljön a realizmus fázisa. A növekvő stressz és a kevés (pozitív) visszajelzés miatt István lelkesedése alábbhagyott, és kezdett tisztába jönni a saját képességeivel és lehetőségeivel. Csak rontott a helyzeten, hogy a feladatok nem akartak csökkeni („hol van a vége?”), sőt, inkább egyre sürgetőbbé váltak, és István képtelen volt leadni azokat, mert félt attól, hogy azzal csak rontana a helyzeten. A félelem mindig rossz tanácsadó. Fáradtságát sporttal és a hétvégén egész napos alvásokkal próbálta kezelni. A motor még pörgött, de már nem gyorsított úgy, ahogy István szerette volna. Éljétek bele magatokat! Milyen érzések jelenhettek meg? Hogyan viselkedett vajon?
3. Ahogy egyre reálisabban látta saját magát és a munkáját, úgy következett be Istvánnál a kiábrándulás szakasza. A munka nem jelentett már neki örömet, a kliensekkel a kapcsolata rutinszerűvé vált. A kollégái felé sem volt már nyitott, és halálosan unta a szakmai beszélgetéseket. A teljesítmény nem nőtt tovább, és István egész élete egyetlen rutinszerű folyamattá sűrűsödött. A motor lassult. Az alkatrészek kopni kezdtek. Éljétek bele magatokat! Milyen érzések jelenhettek meg? Hogyan viselkedett? Milyen testi tünetek jelenhettek meg?
4. Éppen ezért hamarosan eljött a frusztrációs fázis, amikor István a probléma felfedezése miatt egyre görcsösebben próbált bizonyítani. Több időt kezdett el tölteni a munkájával és megfeledkezett a magánéletéről. Ez az időszak az ingerlékenységről és a feszültségről szólt, a sokasodó problémák miatt pedig nemcsak a családot és barátokat hanyagolta el, de még tovább csökkent a munkahelyi teljesítménye. A vágyott változás nem következett be, közben pedig teljesen megszűnt a munkán kívüli eredmények iránti érdeklődése. Gyakran kínozta sírásroham, hangulata változékony volt, cinikus lett és rosszindulatú, és gyengült munkabírása. Undort és gyűlöletet érzett a munkája, a felettesei (sőt, gyakran az élete) iránt. Éljétek bele magatokat! Milyen érzések jelenhettek meg? Hogyan viselkedett? Milyen testi tünetek jelenhettek meg?

5. Hogy hol a vége ennek az ijesztő folyamatnak? Ott, ahol a visszahúzódást követő apátia kezdődik. A belső üresség miatt István élete és munkája sematikussá vált, és sokszor el is hanyagolta azokat. A kudarctól való félelem miatt nem vállalt plusz munkákat és nem tűzött ki új célokat maga elé. A motor csörgött-csattogott, a végét járta. Előre haladni vele már képtelenség volt… Éljétek bele magatokat! Milyen érzések jelenhettek meg? Hogyan viselkedett? Milyen testi tünetek jelenhettek meg? Szerintetek melyik tünetegyüttes került túlsúlyba a végére(testi-érzések- viselkedés)?

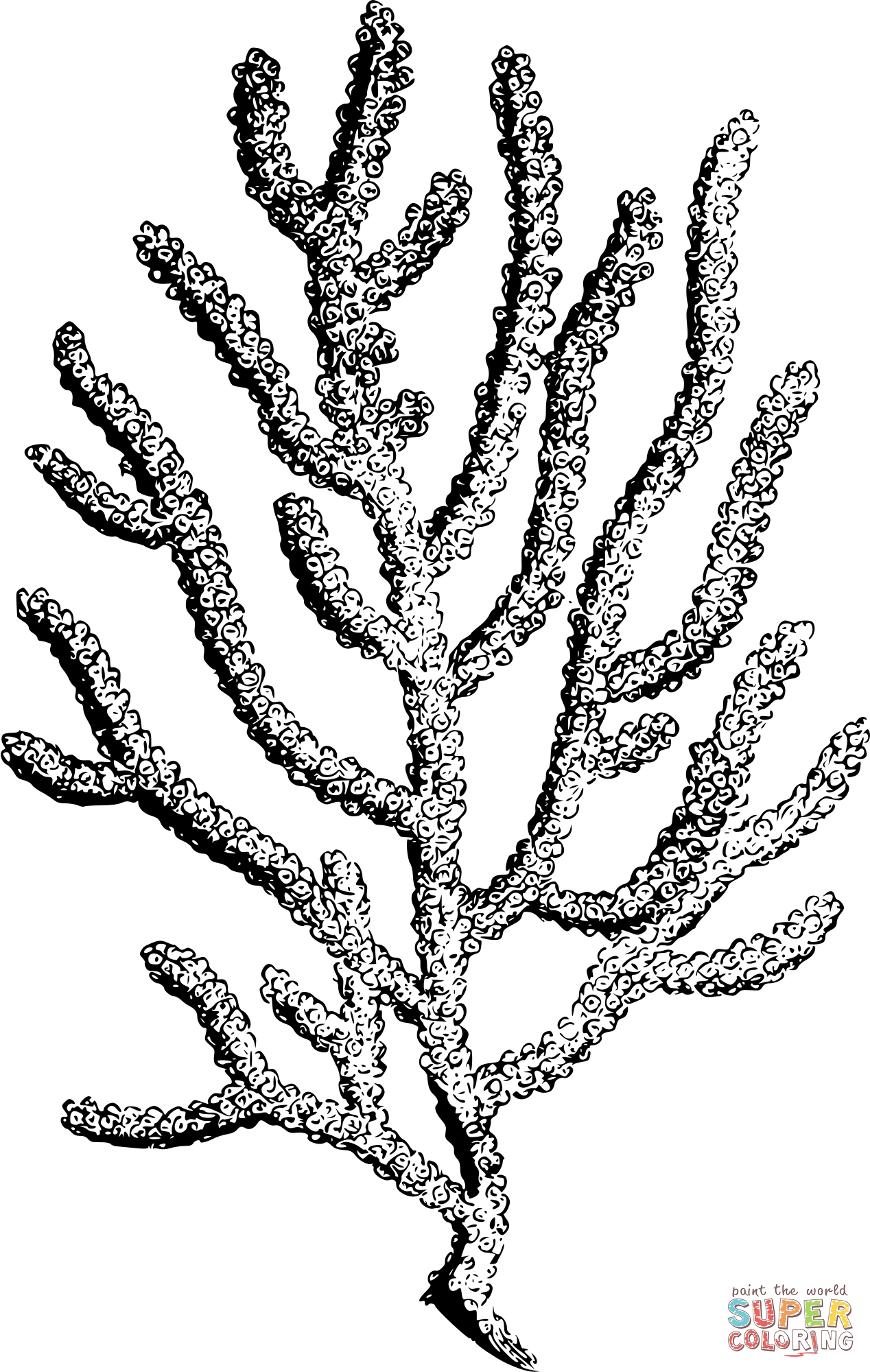
1. **A Tzara - dadaista költő- versírás:**

Újságokat raksz ki egy nagy kupacban. A feladat, hogy mindenki írjon egy verset- a dada nem logikus és nincsen ritmus, csak sorokat tegyenek egymás alá. A vers sorait az újságokból vágják- másolják- ki. A vers hangulata megmutatja, kinek milyen szinten jár az érzelmi élete éppen most.

Kevés időt kapjanak, ne legyen idő válogatni, utasításban mondd el, hogy nézzenek egy lapra és az első sort, ami megragadja a tekintetüket, azt másolják/vágják ki.

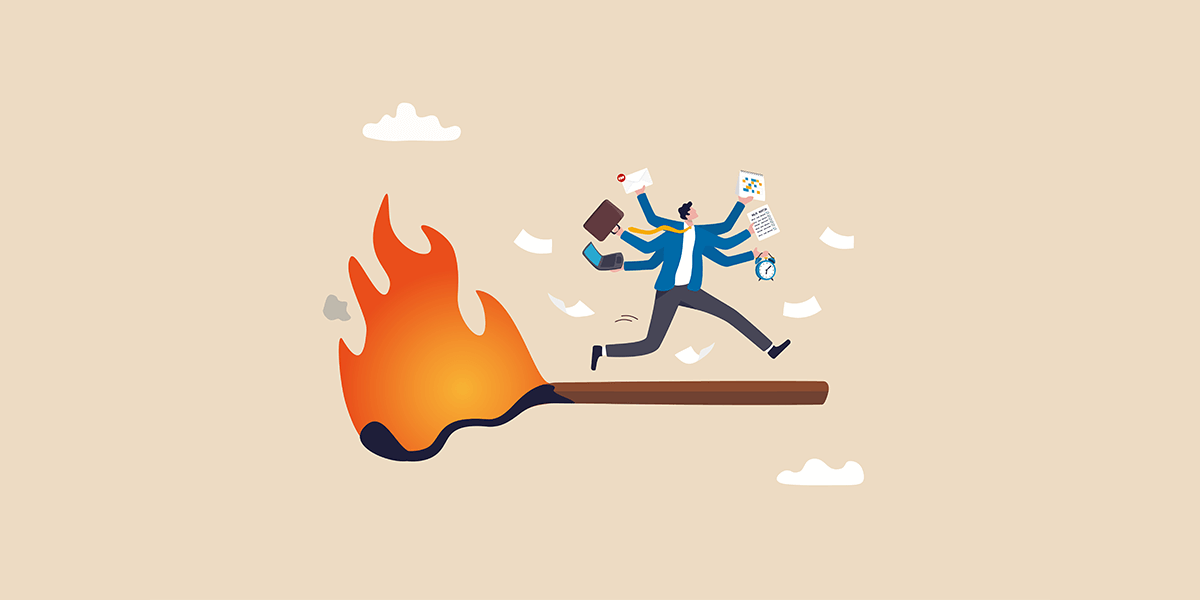
Ne akarjanak összefüggéseket keresni. Nem baj, ha zagyvaságnak tűnik!

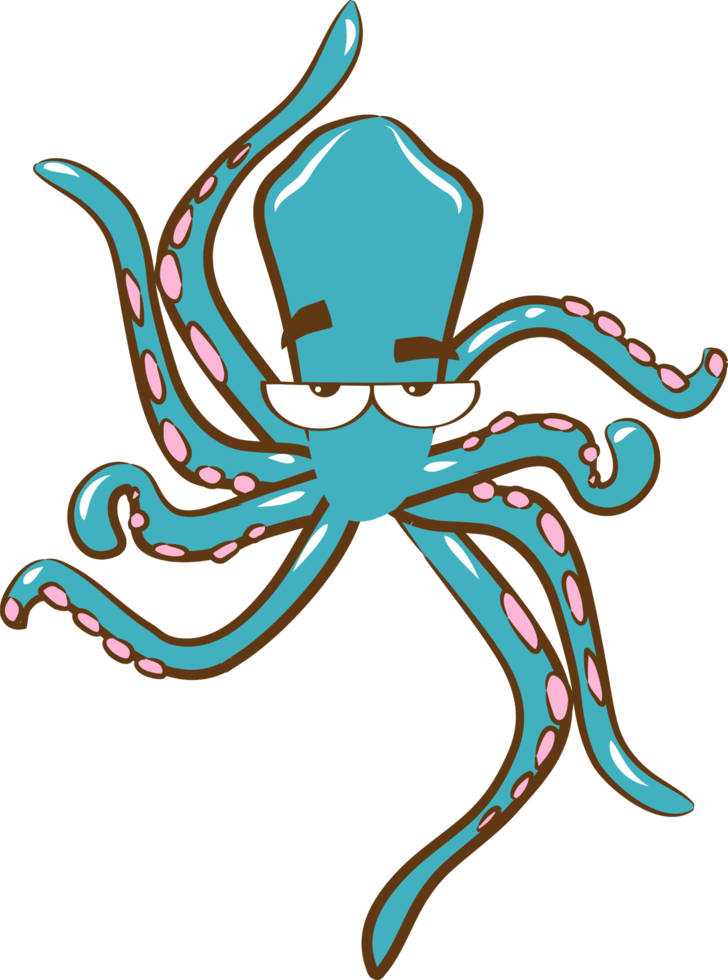
1. Polipka

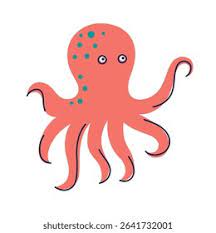
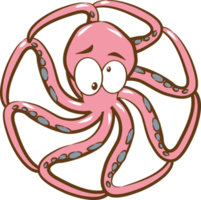


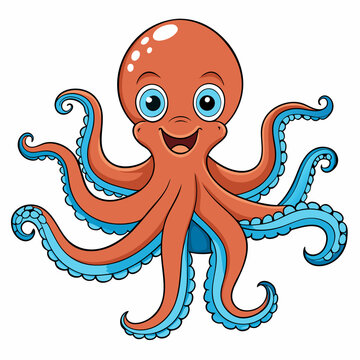
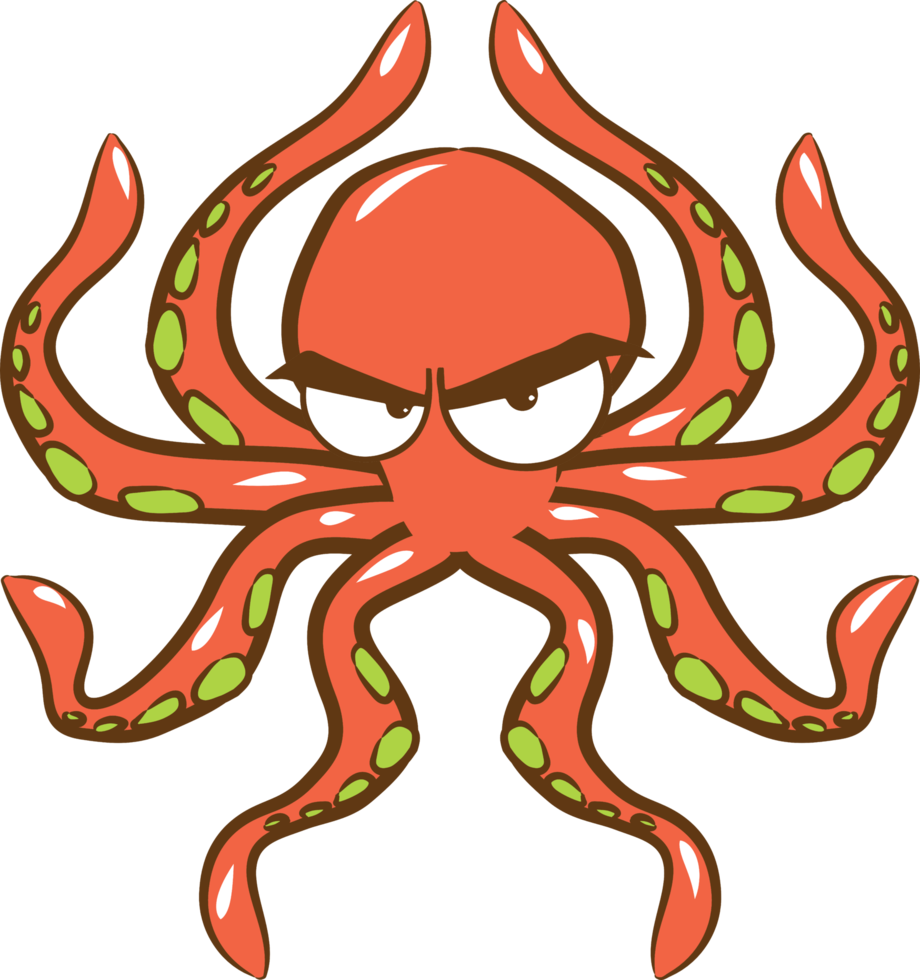
Meglátások a rajz alapján:………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

A 2. szöveg alatt jelenik meg a kép. Vagy kinagyítva vagy kivetítve:



A polipos feladathoz: Ha van idő, akkor egy nagy plakátot is nyomtathatsz egy korallról (egy nagy felbontású kép mellékelve) és a kis polipokat pedig pl. mágnessel feltehetik rá és beszélhettek a problémáról is, ha publikus. A polip mérete a probléma méretével nagyjából arányos, a polip kifejezése a problémához fűződő viszonyt jelenti.  

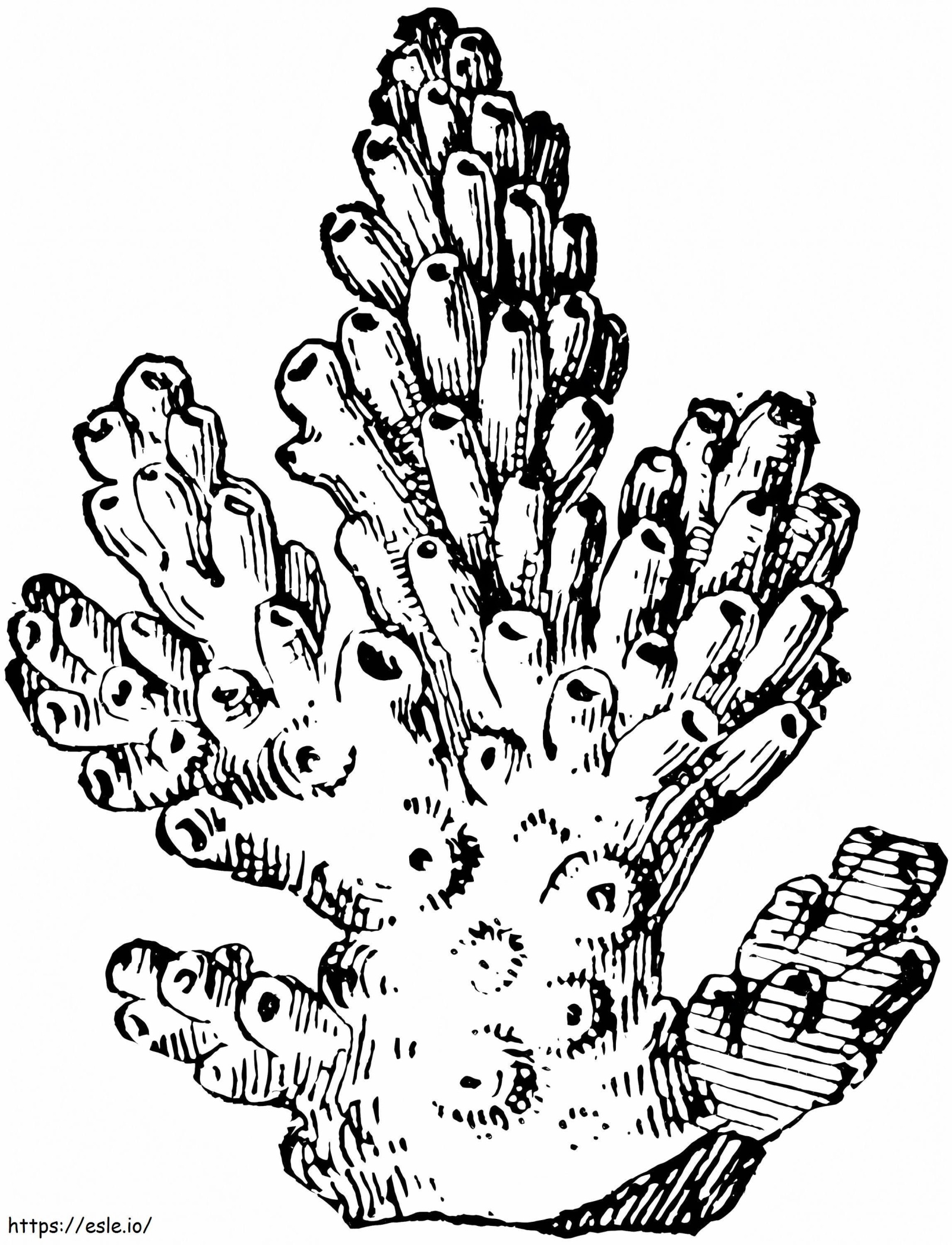
 









**A 3. feladat tréneri változata:**

1. *Kezdetben István hatalmas lelkesedéssel vágott bele a munkába, magasra tette azt a bizonyos lécet. A legjobb akart lenni. Lelkesedése és a bizonyítási vágy miatt hatalmas célokat tűzött ki, vitte a lendület, nagyobb teljesítményre volt képes, mint azt valaha képzelte. A kollégáival élénk volt a kapcsolata. Minden ügyfélre barátként tekintett. Milyen csodálatos érzés nélkülözhetetlennek lenni! Bátran képzeljétek el így: főhősünk vadul pörgette a motort, mert még távolabb és távolabb szeretett volna jutni.*

Írjátok össze, milyen érzések, milyen tüneteket, milyen viselkedési módokat láttok ebben a szituációban!

**nélkülözhetetlenség, időhiány, lelkesedés, bizonyítási vágy, erőbedobás, önkéntes munka, semmire sincs időm, felfokozott energikusság, élénk kapcsolatok, túlzó azonosulás, szerepek összemosódása, hiperaktivitás személyiség = munkaeszköz**

1. *Előbb-utóbb mindig eljön a realizmus fázisa. A növekvő stressz és a kevés (pozitív) visszajelzés miatt István lelkesedése alábbhagyott, és kezdett tisztába jönni a saját képességeivel és lehetőségeivel. Csak rontott a helyzeten, hogy a feladatok nem akartak csökkeni („hol van a vége?”), sőt, inkább egyre sürgetőbbé váltak, és István képtelen volt leadni azokat, mert félt attól, hogy azzal csak a rontana a helyzeten. A félelem mindig rossz tanácsadó. Fáradtságát sporttal és a hétvégén egész napos alvásokkal próbálta kezelni. A motor még pörgött, de már nem gyorsított úgy, ahogy István szerette volna. Éljétek bele magatokat! Milyen érzések jelenhettek meg? Hogyan viselkedett vajon?*

**realitás belépése, kontrollvesztéstől való félelem, fáradtság, kompenzálás, gyakoribb hibázások, elfojtások, kimerülés jelei, túlteljesítés megjelenik(sportban), félelem, fél delegálni a feladatokat, vétkesség érzése**

1. *Ahogy egyre reálisabban látta saját magát és a munkáját, úgy következett be Istvánnál a kiábrándulás szakasza. A munka nem jelentett már neki örömet, a kliensekkel a kapcsolata rutinszerűvé vált. A kollégái felé sem volt már nyitott, és halálosan unta a szakmai beszélgetéseket. A teljesítmény nem nőtt tovább, és István egész élete egyetlen rutinszerű folyamattá sűrűsödött. A motor lassult. Az alkatrészek kopni kezdtek. Éljétek bele magatokat! Milyen érzések jelenhettek meg? Hogyan viselkedett? Milyen testi tünetek jelenhettek meg?*

**fásultság, távolságtartás, munkakedv elvesztése, minden kicsúszik a kezéből, magánélet háttérbe szorul, belépnek a kapcsolati problémák, rutinból végzett munka, unalom, belső üresség érzése, értékrend felborul, beszűkül, nincsenek valódi célok, merev gondolkodás, koncentrációs nehézségek**

1. *Éppen ezért hamarosan eljött a frusztrációs fázis, amikor István a probléma felfedezése miatt egyre görcsösebben próbált bizonyítani. Több időt kezdett el tölteni a munkájával és megfeledkezett a magánéletéről. Ez az időszak az ingerlékenységről és a feszültségről szólt, a sokasodó problémák miatt pedig nemcsak a családot és barátokat hanyagolta el, de még tovább csökkent a munkahelyi teljesítménye. A vágyott változás nem következett be, közben pedig teljesen megszűnt a munkán kívüli eredmények iránti érdeklődése. Gyakran kínozta sírásroham, hangulata változékony volt, cinikus lett és rosszindulatú, és a gyengült munkabírása. Undort és a gyűlöletet érzett a munkája, a felettesei (sőt, gyakran az élete) iránt. Éljétek bele magatokat! Milyen érzések jelenhettek meg? Hogyan viselkedett? Milyen testi tünetek jelenhettek meg?*

**frusztráció, görcsösség, egyensúly felbomlása, ingerlékenység, feszültség, agresszió, teljesítmény jelentős csökkenése, elmagányosodás, depresszív szakaszok, cinizmus, rosszindulat hobb**

1. *Hogy hol a vége ennek az ijesztő folyamatnak? Ott, ahol a visszahúzódást követő apátia kezdődik. A belső üresség miatt István élete és munkája sematikussá vált, és sokszor el is hanyagolta azokat. A kudarctól való félelem miatt nem vállalt plusz munkákat és nem tűzött ki új célokat maga elé. A motor csörgött-csattogott, a végét járta. Előre haladni vele már képtelenség volt… Éljétek bele magatokat! Milyen érzések jelenhettek meg? Hogyan viselkedett? Milyen testi tünetek jelenhettek meg? Szerintetek melyik tünetegyüttes került túlsúlyba a végére(testi-érzések- viselkedés)?*

**apátia, belső üresség, sematikusság, elhanyagoltság, céltalanság, félelem, önértéktelenség, halálvágy, teljes érdektelenség, hobbik feladása, magány, kétely, gyámoltalanság, reménytelenség, Érzelmi kiüresedés és elidegenedés miatt testi tünetek garmadája.**

**Felmérő lap: Fenyeget-e a kiégés téged?**

Válaszolj őszintén a lenti kérdésekre **igennel vagy nemmel**.

Ha több az igenek száma, mint a nemeké, akkor nagy az esélye annak, hogy a kiégés meglátogat:

• Azt érzed, hogy a munkahelyi teljesítményedet nem értékelik és nem ismerik el eléggé?...................

• Szűnni nem akaró kimerültség és fáradtság kínoz?.......................

• Úgy érzed, koncentrációs zavaraid vannak? …………………..

• Úgy érzed, nem kapsz elég dicséretet a feletteseidtől?..................

• Egyre nehezebben tudod kezelni a munkahelyi bírálatokat?...................

• Kételkedsz abban, hogy amit csinálsz, annak értelme van?......................

• Egyre többször gondolsz a munkádra a szabadidőben? ………………….

• Nem tudod elválasztani a kettőt? (Nem tudsz kikapcsolni?) ……………….

igen \_\_\_\_\_\_\_

nem \_\_\_\_\_\_\_

**Összehasonlító táblázat:**

| **Jellemző** | **Kiégés (Burnout)** | **Depresszió** |
| --- | --- | --- |
| **Kiváltó ok** | Munkahelyi túlterhelés, krónikus stressz (burnout szindróma) ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com)) | Sokféle ok (genetika, traumák, veszteség, életvitel) ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com), [Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com)) |
| **Érzelmi jelleg** | Üresség, cinizmus, közeliben érzelmi kimerülés, némi aktivitás megmarad ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com), [HRDoktor](https://hrdoktor.blog.hu/2023/09/11/kieges_vagy_depresszio?utm_source=chatgpt.com)) | Tartós levertség, szomorúság, teljes generalizált gátoltság, érzelemtelenség ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com), [Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com)) |
| **Hangulat** | Hangulatingadozás, motiválatlan pillanatok, de gyakran megjelenő türelmetlenség ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com), [Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com)) | Örömtelenség (anhedónia), pesszimizmus, reménytelenség huzamosan ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com), [Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com)) |
| **Fizikai tünetek** | Gyakori fizikai panaszok (fejfájás, gyomor, alvásproblémák) ([Verywell Health](https://www.verywellhealth.com/signs-of-burnout-8683361?utm_source=chatgpt.com" \o "12 Signs of Burnout: How to Tell and What to Do About It), [Verywell Mind](https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516?utm_source=chatgpt.com)) | Levertség, fokozott fáradtság, testileg robosztusabb átfogó tünetek ([Manna Csepp](https://mannacsepp.hu/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com), [Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com)) |
| **Önértékelés** | Megkérdőjelezett szakmai hatékonyság, identitásmódosulás ([Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com)) | Önellenség, értéktelenség érzése az élet minden területén ([Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com), [HRDoktor](https://hrdoktor.blog.hu/2023/09/11/kieges_vagy_depresszio?utm_source=chatgpt.com)) |
| **Hatás a kapcsolatokra** | Irányított irritabilitás, cinizmus, konfliktusok ([Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com)) | Elhúzódó visszahúzódás, passzivitás, izoláció ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com), [Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com)) |
| **Megjelenés jellege** | Jellemzően csak egy területre vonatkozik (pl. munka / család) ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com), [MedicalNewsToday](https://www.medicalnewstoday.com/articles/burnout-vs-depression?utm_source=chatgpt.com)) | Áthatja az élet minden területét, független környezettől ([Szentendrei Egészségfejlesztési Iroda](https://efi.szentendre.hu/index.php/2025/03/06/kieges-vagy-depresszio/?utm_source=chatgpt.com), [MedicalNewsToday](https://www.medicalnewstoday.com/articles/burnout-vs-depression?utm_source=chatgpt.com)) |
| **Reverszibilitás** | Gyors javulás lehetséges, ha csökken a stressz vagy változás történik ([Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com), [martonsugar](https://martonsugar.com/kieges-tunetei-es-depresszio-milyen-kapcsolat-van-koztuk/?utm_source=chatgpt.com)) | Gyógyulása hosszabb és komplexebb kezelés, lehet, hogy gyógyszert is igényel ([Online Pszichológus](https://onlinepszichologus.net/blog/kieges-vagy-depresszio-mi-a-kulonbseg/?utm_source=chatgpt.com), [martonsugar](https://martonsugar.com/kieges-tunetei-es-depresszio-milyen-kapcsolat-van-koztuk/?utm_source=chatgpt.com)) |
| **Diagnózis státusza** | ICD-11 szerint “munkahelyi jelenség”, nem „betegség” ([en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational_burnout?utm_source=chatgpt.com)) | Klinikai betegség, diagnosztikai kritériumokkal, pszichiátriai kezelés igényével ([en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational_burnout?utm_source=chatgpt.com), [MedicalNewsToday](https://www.medicalnewstoday.com/articles/burnout-vs-depression?utm_source=chatgpt.com)) |

 A **kiégés** (burnout) munka- vagy stresszspecifikus, gyakran fordulhat vissza a téma változásával.

 A **depresszió** általában életet átható állapot, tartós és mélyebb lelki tünetekkel, gyakran szakmai felügyelettel kezelendő.

 A kettő **egyidejűleg is jelen lehet**, viszont a pontos különbség ismerete segíthet célzottan reagálni rá — akár tréningben, akár támogatásban.

## ****Tréneri Gyorspuska – Kiégés minitréning (60 perc) másik változat, inkább vezetőkre szabva, a gyakorlatokat be tudod tenni a megfelelő helyre.****

### ****0–5 perc: Ráhangolódás és jégtörő****

* Köszöntés, rövid bemutatkozás.
* Kérdés a résztvevőknek: „Mi jut eszetekbe először a kiégés szóról?” (szófelhő, flipchart, online chat).
* Röviden ismertetni a tréning célját: felismerni a kiégés jeleit, megérteni a különbséget a depresszióval, és alapvető megelőzési stratégiák.- Polipka

### ****5–15 perc: Alapfogalmak****

* **Kiégés definíciója** (WHO, munkahelyi ártalom, érzelmi kimerülés, deperszonalizáció, teljesítménycsökkenés).
* **Depresszióval való különbségek** (érzelmi érintettség, ok-okozat, időtáv).
* Vizualizáció: dián vagy poszteren a két állapot összehasonlítása.- csoportos feladat

### ****15–30 perc: Kiégés fázisai****

* Rövid magyarázat a 3 fő szakaszról.
* Példák a hétköznapokból (pl. lelkes kezdés → cinizmus → teljes kimerülés).
* **Mini-gyakorlat:** Melyik fázisban érzed magad? (önértékelő skála 1–10).- kérdőív
* Rövid páros beszélgetés a tapasztalatokról (3 perc).

### ****30–45 perc: Megelőzés és beavatkozás****

* **Háromszintű megelőzés:**
  1. Munkahelyi környezet (reális terhelés, támogatás)
  2. Személyes szokások (pihenés, határok)
  3. Szemléletváltás (prioritások, értékrend)
* Gyakorlat: „Egy dolog, amit már ma be tudsz vezetni” – írja le mindenki, majd ossza meg a csoporttal.

### ****45–55 perc: Rövid energizáló és Q&A****

* 2 perces mozgásos energizáló (nyújtás, légzés) vagy a táncos gyakorlat
* Kérdések és válaszok.

### ****55–60 perc: Zárás****

* Kulcspontok összefoglalása.
* Motiváló gondolat vagy idézet.
* Ha van rá lehetőség: letölthető segédanyag linkje / utánkövető email felajánlása.