

V. HÍRVIVŐK KONFERENCIA

Égni kiégés nélkül – Kötelességeink hálójában

2018. szeptember 21. péntek

Gál Ferenc Főiskola, Szeged, Dóm tér 6.

A humán szférák közül a szociális szférában alig akad olyan ember, akinél előbb vagy utóbb ne jelentkeznének a lelki és testi kimerülés, a kiégés jelei. A munka és a magánélet gyakran több erőt kíván a szakemberektől, mint amennyit ad. Szeretnénk elnyerni a belső békét és új energiára lelni, megtartó hitre vágyunk. A krízishelyzet hozzásegít, hogy eljussunk az igazi önmagunkhoz, s rátaláljunk Istenre.

A kimerültség esélyt ad arra, hogy növekedjünk belsőkben. Ha stressz a fejben kezdődik, ha a kiégett ember önmagát hibáztatja állapotáért, akkor a változás is ott kezdődik el: magában az emberben. Én vagyok az, aki fel tud lépni saját belső hajcsárai ellen.

Meg tudjuk tanulni, hogy feladataink fontossági sorrendjét átalakítsuk. Be tudjuk gyakorolni, hogy kiegyensúlyozott életet éljünk. Akkor egyre elégedettebbek leszünk, s önbizalmunk erősödik. Aki nem fél a változástól, annak gyakran krízisen kell átmennie. Éppen korlátainkon keresztül fedezhetjük fel a lehetőségeinket, s ez felébreszti bennünk a bizalmat, hogy képesek vagyunk a kezünkbe venni az életünket.

A kiégett ember önmaga foglya. Úgy gondolja, hogy nincs kiút a tehetetlenségből. A változás akkor kezdődik, ha felreped az álarc, amikor nem rejtegeti többé önmaga előtt a munkájával és önmagával szembeni ellenérzést.

Elismerjük, hogy kiégtünk, hogy üresek és kedvetlenek vagyunk. Fáradtságos tanulási folyamat egyre inkább elfogadni önmagunkat. Saját korlátaink között ugyan, de reálisan viszonyulunk önmagamhoz és a munkánkhoz. A kimerültségből kivezető út így segít hozzá, hogy belsőleg növekedjünk.

Ismét hinni tudok magamban, gyógyító erőket szabadítok föl magamban és másokban. Újra fontossá válnak számomra az emberi kapcsolatok, a mély tapasztalatok, víziók, értékek és célok. Akkor meg tud erősödni bennem az akarat, hogy másképp cselekedjek, s önbizalmam is növekedni fog. S ekkor értelmet nyer a munkám.

A burnout-ot, azaz a kiégést nemcsak katasztrófaként élhetjük meg, hanem valódi lehetőségként a változásra. Fel kell ismernünk és el kell fogadnunk határainkat és korlátainkat ahhoz, hogy rátaláljunk a békéhez vezető útra.

A konferencián elhangzott 10 előadás több oldalról közelítette meg a témát, különös hangsúlyt fektetve a gyermekvédelemre. A szupervízió, a reziliencia fejlesztése nagyon fontos eljárások a kiégés megelőzése szempontjából. A konferencia nagy érdeklődés mellett zajlott, közel 100 szakember regisztrált és hallgatta az előadásokat.

Szeged, 2018. szeptember 25.

FOTÓDOKUMENTÁCIÓ:

V. HÍRVIVŐK KONFERENCIA

Égni kiégés nélkül – Kötelességeink hálójában

2018. szeptember 21. péntek



