

Профілактика емоційного вигорання

1. Не критикуйте себе як фахівця. Наявність претензій по відношенню до самого себе завдає удару по самооцінці людини. Пам'ятайте, що ви - унікальний співробітник, і організації без вас не обійтися

2. Перестаньте ховатися за роботою від інших життєвих проблем. Робота ніколи не була і ніколи не буде панацеєю від всіх проблем людини. Якщо у вас проблеми у стосунках з чоловіком, то просиджування на роботі допізна не тільки не допоможе, але і посилить проблему.



3. Своєчасно помічайте перші симптоми втоми, що насувається. Не чекайте, поки ваш організм дасть збій - краще дайте йому своєчасний відпочинок.

4. Не слід жити життям інших людей. Вибирайте собі роботу відповідно до ваших сильних сторін, а не тому, що хтось вам сказав, що працювати на цій роботі - престижно. Ви і лише ви знаєте, що

насправді краще для вас.

5. Візьміть за правило складати план на завтрашній день з вечора. Це захистить ваші нерви від уранішніх думок щодо пріоритетних справ на день прийдешній.

6. Знаходьте час на себе. Не загострюйте свою увагу виключно на роботі. Ви маєте право займатися справами, які приносять вам задоволення. Знайдіть собі хобі до душі, і обов'язково навчіться розслаблятися. Слідуючи вищезгаданим порадам ніякий синдром "емоційного вигорання" не буде Вам страшний, а самі Ви завжди будете бадьорі і повні енергією, якої вистачить на цілий день.

