

Как снизить риск синдрома выгорания

1 Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства на работе как временное явление. Пытайтесь изменить их к лучшему.

2 Направляйте энергию недовольства на дела, которые способствуют позитивным переменам, а не на злословие и обиды.

3 Замечайте свои достижения и чаще хвалите себя. В работе найдите социальный смысл, а не скучные обязанности.

4 Научитесь расслабляться, эмоционально раскрепощаться. Чаще делайте приятное для себя.

5 Оставляйте ежедневно рабочий стол и дела в порядке. Иначе утром вы будете переживать дискомфорт.

6 Находите вдохновение в замысле, который реализовали. Тратьте энергию на новые свершения. Прекратите вспоминать неудачи.

7 Осознайте причину, сделайте выводы, найдите выход, но не прокручивайте в сознании случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Если возникла проблема или назрел конфликт, решите его своевременно, обдуманно и спокойно.

8 Избегайте вспоминать на работе о неприятностях в личной жизни и обсуждать их с коллегами.

9 Общайтесь дольше и чаще с людьми, которые приятны, будьте с ними искренними.