

Чтобы не «сгореть» на работе.

Симптомы выгорания и «рецепты» для самолечения.

Симптом «Я себя теряю...»

- переживаете за человека или за ситуацию больше, чем за себя самого;
- «заражаетесь» переживаниями другого, подолгу переживаете;
- перестаете «слышать» свои желания, растворяетесь в проблемах и потребностях других.

Рецепт: будьте бдительны к себе! Спрашивайте себя: «Что со мной происходит? Что я делаю? Я этого действительно хочу?» И если ваш ответ себе: «да» (или «нет»), - ваш выбор будет осознанным и ответственным по отношению к себе!

Симптом «Работа - всё!»

- начинаете брать работу на дом (не только планы, отчеты, но и «думание» о работе);
- см. симптом «я себя теряю».

Рецепт: вспоминайте о том, что работа – деятельность, которая является лишь частью вашей жизни. Вы сами выбираете «вес» этой части в вашей жизни.

Устраивайте «тайм – ауты»!

А еще есть близкие, друзья, хобби, увлечения...

Учитесь! Новые знания и «профессиональные знакомства» расширяют картину мира. Вы заслужили не только «давать», но и «брать».

Симптом «Если не я, то кто?»

- предъявляете слишком высокие требования к себе;
- возможно вы – перфекционист...;
- испытываете возможные эмоциональные последствия долженствований, перфекционизма: страх («не смогу сделать», «сделаю нехорошо», «не успею...»); обиду («я им..., а они...», «доброе слова не дождешься...») вину (перед собой, другими); стыд («не получилось...», «не успел», «не имел права ошибаться»).

Рецепт: это банально, но вы прежде всего - человек, а не совершенная машина. Позвольте себе быть «живым»: радоваться жизни, ошибаться и извлекать «уроки».

Позвольте себе доверять людям. Пусть свою работу они делают сами!

Симптом «Переполненный сосуд»

- копите в своей душе, своем теле коктейль из обиды, раздражения, гнева, ненависти...

Рецепт: осваивайте способы саморегуляции, пробуйте отреагирование отрицательных эмоций по принципу: «И мне хорошо, и вам неплохо». Ведь невозможно жить в обществе и быть свободным от него. Или то, или другое.