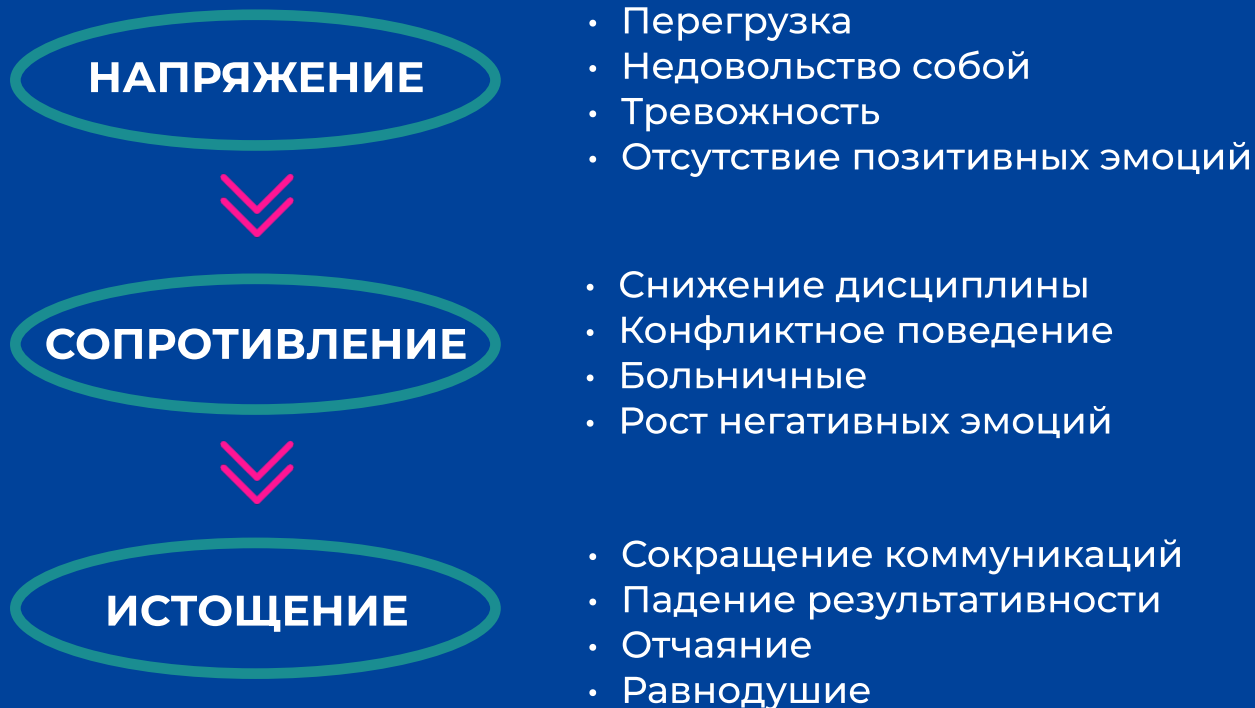


СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ



ВНУТРЕННИЕ

- Перфекционизм
- Достигаторство
- Неумение услышать себя
- Недооценка своих достижений
- Неумение говорить «нет»



ВНЕШНИЕ

- График работы
- Менеджмент
- Кризис в отрасли
- Новости / политика

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ВЫГОРАНИЕМ

1. Остановиться и выдохнуть
2. Наладить режим работы и отдыха
3. Убрать все лишнее
4. Вернуть смыслы
5. Определить, где и на что вы можете влиять
6. Выстроить долгосрочную перспективу
7. Добавить красок в жизнь