

Jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i z nim walczyć?

- Rozwój poczucia własnych kompetencji, zaradności
- Higiena psychiczna, aktywność fizyczna, stosowanie technik relaksacyjnych
- Wsparcie społeczne
- Bardziej efektywne strategie radzenia sobie nastawione na rozwiązanie problemu niż na emocje i mechanizmy obronne unikania
- Dobra organizacja pracy – zarządzanie czasem
- Asertywność
- Równowaga między życiem zawodowym i osobistym, zróżnicowane źródła satysfakcji życiowej
- Świadomość swoich zasobów i ograniczeń
- Realistyczne oczekiwania wobec pracy
- Szkolenia, wsparcie w środowisku pracy, psychoterapia