*МБУ Центр «Спутник», ул. Калинина,22*

***Рекомендации по устранению***

***Симптомов и профилактике***

***эмоционального выгорания***

1. *Регулярный отдых, баланс «работа-досуг». «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные.*
2. *Регулярные физические упражнения. Нужно искать такие виды активности, которые будут навиться вам.*
3. *Полноценный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Если имеется недостаточная продолжительность сна, необходимо ложиться на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней.*
4. *Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др.*
5. *Необходимости делегировать ответственность (разделять ответственность за результат деятельности с коллегами, учениками). Выработка умения говорить «нет».*
6. *Наличие хобби интересов вне работы позволяет снять напряжение, возникающее на работе.*
7. * Активная профессиональная позиция, т.е. принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения.*

*МБУ Центр «Спутник», ул. Калинина,22*

***Рекомендации по устранению***

***Симптомов и профилактике***

***эмоционального выгорания***

1. *Регулярный отдых, баланс «работа-досуг». «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные.*
2. *Регулярные физические упражнения. Нужно искать такие виды активности, которые будут навиться вам.*
3. *Полноценный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Если имеется недостаточная продолжительность сна, необходимо ложиться на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней.*
4. *Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др.*
5. *Необходимости делегировать ответственность (разделять ответственность за результат деятельности с коллегами, учениками). Выработка умения говорить «нет».*
6. *Наличие хобби интересов вне работы позволяет снять напряжение, возникающее на работе.*
7. * Активная профессиональная позиция, т.е. принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения.*