

Шесть способов, которые помогут противостоять профессиональному выгоранию

СПОСОБ	КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
<p>1 Избавиться от перфекционизма</p>	<p>Не стоит гнаться за идеальными достижениями и переживать из-за каждой ошибки. Главное – выполнять работу хорошо и не стесняться обращаться к коллегам за помощью</p>
<p>2 Обсуждать нагрузку</p>	<p>Если вы не справляетесь с большим объемом задач, обратитесь к завучу, чтобы обсудить, как можно перераспределить нагрузку</p>
<p>3 Повышать мотивацию к работе</p>	<p>Если вы устали от однообразных дел, обсудите с завучем, как можно расширить профнавыки. Например, пройти дополнительный курс повышения квалификации или посетить профильную конференцию</p>
<p>4 Научиться отказывать</p>	<p>Не бойтесь отказываться от новых поручений, если понимаете, что вам будет тяжело с ними справиться</p>
<p>5 Планировать дела</p>	<p>Заранее распределяйте задачи по степени их важности и срочности. Так вам будет легче справиться с нагрузкой, определить, понадобится ли обратиться за помощью</p>
<p>6 Отдыхать</p>	<p>Выходные дни и отпуск – важные части рабочего процесса. Не стоит ими пренебрегать. Также нужно установить границы рабочего и личного времени. Например, после 19:00 не проверять рабочую почту и попросить коллег и родителей не беспокоить звонками</p>