

Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: piątek, 28, grudzień 2012 23:00

Rafał Rudka

Odsłony: 1719

W ubiegłym tygodniu pisaliśmy o tym jak się objawia i czym jest wypalenie zawodowe, dzisiaj idziemy krok dalej i opisujemy jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

Z wypaleniem trudno jest walczyć, kiedy znajduje się w stadium zaawansowanym, jednak można mu zapobiec w momencie pojawienia się pierwszych symptomów ostrzegawczych.

Co możesz zrobić, żeby zapobiec wypaleniu zawodowemu?

- wyznaczaj sobie realistyczne, jasno określone i cząstkowe cele do osiągnięcia;
- intensywnie pracuj, ale także intensywnie odpoczywaj;
- pamiętaj o chwilach wyciszenia w przypadku, gdy praca wymaga intensywnych kontaktów z innymi ludźmi;
- staraj się nie traktować spraw zawodowych zbyt osobiście;
- dbaj o siebie, o swój potencjał, który jest najważniejszym, najcenniejszym narzędziem pracy;
- określ racjonalnie swoje szanse na rozwój zawodowy w miejscu, w którym pracujesz;
- niezależnie od środowiska zawodowego, wyznaczaj sobie swoje własne zadania rozwojowe;
- skupiaj się na tym, co pozytywne;
- rutynowe czynności staraj się wykonywać za każdym razem w inny sposób, staraj się kreatywnie realizować postawione przed Tobą zadania;
- bądź aktywny fizycznie, leżenie na kanapie nie rozwiąże problemów.

Zaobserwowanie pewnych symptomów pozwala na szybką reakcję, na dokonanie zmian w swoim życiu zawodowym lub choćby jego reorganizację. Zmiany są dobre, niekiedy konieczne, ale pamiętaj – nie działaj zbyt pochopnie, nie zmieniaj pracy czy zawodu bez dokładnego przemyślenia sprawy. Dbaj, aby to, co robisz, nadal było dla Ciebie ciekawe i sprawiało Ci radość. Nie zaniedbuj swoich zainteresowań, poświęcaj czas na hobby, sport i rekreację. Niemniej istotny jest szacunek do własnej osoby, troska o siebie w wymiarze fizycznym i psychicznym.

Źródło: Zarządzanie relacjami z klientem. Zarządzanie zasobami ludzkimi, FRDL, Warszawa 2011