

Wypalenie zawodowe? 6 kroków by temu zapobiec!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 21, lipiec 2016 16:57

Rafał Rudka

Odśłony: 2382

Postawa twarda z jasnym celem, nakierowana ofensywnie na osiągnięcie sukcesu zawodowego. Stawiane coraz to ambitniejsze cele, a co jeśli zaczniemy się przecierać o rutynę.

- Nieustanne dążenie do sukcesu może jednak w pewnym momencie spowodować znaczący spadek wydajności. Jeśli nastrój i morale pracownicze pogarszają się z każdym dniem, może być to pierwszy syndrom wypalenia, który w konsekwencji spowoduje również obniżenie efektywności i oddalenie się od zawodowego celu – twierdzi Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl

Stworzono zatem 6 kroków, mających za zadanie zapobiec spadku zaangażowania w pracy:

1. Najważniejszy priorytet

Czasami kluczem do odzyskania zapału w pracy jest kwestia skoncentrowania się na zawodowych priorytetach i oddzielenie ich od innych, z reguły mniej istotnych projektów. To również znalezienie odpowiedzi na pytanie „Co jest moim największym celem i jak chce go osiągnąć?”

2. Konieczne przerwy

Gdy umysł i ciało zaczynają domagać się odpoczynku, warto odłożyć pewne sprawy i dać sobie chwilę wytchnienia. Wymaganie od siebie zbyt wiele i przeciążanie organizmu nie prowadzi do niczego dobrego. Wręcz przeciwnie – osłabia i obniża efektywność. W takiej sytuacji najlepiej wziąć kilka dni urlopu i naładować akumulatory, aby z nową energią wrócić do pracy. Czasem nawet jeden dzień okazuje się być zbawiennym i pomaga odzyskać chęć do działania.

3. Naprzeciw rutynie

Być może spadek zaangażowania wywołany jest znużeniem powtarzającym się schematem codziennych obowiązków. W takiej sytuacji dobrym rozwiązaniem jest znalezienie form aktywności zawodowej, które pomogą wyrwać się z marazmu – może być to chociażby wolontariat lub wsparcie projektu realizowanego w innym dziale. Warto także zadbać o swój rozwój.

4. Zostań „ojcem duchowym” biura

Pomagając innym, pomagamy sami sobie. Dzielenie się wiedzą i umiejętnościami nie tylko podnosi prestiż w oczach innych, ale sprawia, że pojawia się poczucie misji oraz celowości naszego stanowiska. Przekazywanie wiedzy i własnego doświadczenia innym pracownikom daje ogromną satysfakcję. Taka osoba staje się mentorem, wskazującym innym drogę do osiągnięcia sukcesu. A to doskonały motywator do dalszego samodzielnego rozwijania się.

5. Mów o problemach

Niektóre osoby w milczeniu znoszą niedogodności i nie mówią, co ich trapi. Jeśli pracownik jest niezadowolony i traci motywację, szczerza rozmowa z przełożonym może pomóc wrócić na właściwe tory. Problemy nie rozwiązują się same. Pamiętajmy tylko, by ton w rozmowie nie przybierał formy pretensji czy żalu, a raczej chęci efektywnego usunięcia trudności.

6. Zaczynaj szukać

Wypalenie zawodowe? 6 kroków by temu zapobiec!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 21, lipiec 2016 16:57

Rafał Rudka

Odsłony: 2382

Jeśli mimo podjętych wysiłków, zapał do pracy i realizacji zawodowych celów nie wraca, może to być najwyższa pora na szukanie nowej pracy. Jeśli stan rozdrażnienia i niezadowolenia się przeciąga, a rozmowa czy próby powrotu do pełnej aktywności zawodowej nie pomagają dobrze jest przejrzeć ogłoszenia o pracę, a nawet zastanowić się nad zmianą.

Wypalenie zawodowe może przytrafić każdemu niezależnie od branży zawodowej. Powyższe kroki powinny pomóc uporać się z trudną sytuacją w jakiej można się znaleźć. Jeśli jednak zastosowany plan naprawczy nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, może jednak problem nie leży w nas, tylko w branży, która nie daje nam poczucie satysfakcja.