

Профессиональное выгорание – это не просто усталость и недостаток сил, а целый комплекс отрицательных переживаний, связанных с работой: эмоциональное и физическое истощение, безразличие и плохое отношение к работе, коллегам и клиентам, а также ощущение собственной некомпетентности.

# Кризисы карьеры

## 1. Профессиональное выгорание- связано с нежеланием заниматься любимой прежде работой

Признаки:

- усталость и недостаток сил
- эмоциональное и физическое истощение
- безразличие и плохое отношение к работе, коллегам и клиентам
- ощущение собственной некомпетентности

# Группы риска по видам деятельности

- Интенсивное общение с другими людьми
- Несоответствие работы моральным установкам, ценностям и идеалам
- Женский пол
- Жизнь в мегаполисе
- Страх потерять свое место, нестабильность рабочих условий, неопределенность
- Нечеткое распределение ролей и функций в коллективе
- Непривычная ситуация с высокими требованиями

# Признаки профессионального выгорания

- Периодически вы чувствуете вину или обижаетесь просто ни за что
- У вас появляется или усиливается какая-нибудь вредная привычка (курение, переедание и т.д. ...)
- Вы чувствуете усталость не только по вечерам, но и по утрам, после сна
- Вы физически и эмоционально истощены
- В последнее время вы часто болеете
- Периодически из-за нехватки времени вы берете работу домой, но дома ее не делаете
- Вам все равно, что будет дальше
- В последнее время вы резко похудели или потолстели
- У вас бессонница
- У вас часто болит голова и/или желудок
- Вы постоянно боитесь, что у вас что-то не получится, и вы не справитесь с задачами на работе
- Вы постоянно хотите спать
- В последнее время вы регулярно испытываете безразличие, скуку, пассивность и депрессию
- Вы много ругаетесь с коллегами и клиентами

- Вы чувствуете слабость и заторможенность
- Вам кажется, что ваша работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее
- Вы часто беспокоитесь и тревожитесь просто так, без видимых поводов
- Вам бы хотелось сильно изменить свой режим
- Вы легко раздражаетесь даже на незначительные события
- Вместо того, чтобы сосредоточиться на основной задаче, вы подолгу “застреваете” на мелочах
- Вам кажется, что вы за всех и за все отвечаете
- Вас не интересует ничто новое
- Если вы нашли у себя более 6 признаков, это повод задуматься и начать какие-то профилактические мероприятия, поскольку вы подвержены риску профессионального выгорания. Да и более детальную психологическую диагностику профессионального выгорания провести не помешает – обратитесь к психологу.
- Если от 11 до 17 признаков – вам необходимы отдых и передышка; уже можно говорить о том, что у вас началось профессиональное выгорание. Если больше 17 – ваше состояние требует принятия незамедлительных мер. Вы находитесь на пике профессионального выгорания

# профилактика профессионального выгорания

- Никогда не забывать об отдыхе
- Перемены в рабочей обстановке
- Внесите интерес и разнообразие в свою внерабочую жизнь
- Идите учиться
- Совершенствуйте навыки общения
- Смените работу

# Карьерный тайм-аут: длительный перерыв в трудовой деятельности

## Причины

- Необходим отдых в связи с профессиональным выгоранием, переутомлением сотрудника
- Получение образования, в том случае, если нет возможности совмещать обучение с профессиональной деятельностью

# Карьерный дауншифтинг

Дауншифтинг –представляет собой отказ от деловой карьеры

«дауншифтинг» заимствовано из лексикона автомобилистов: так называется переключение коробки передач на меньшую скорость

В конце XX века термин дауншифтинг стал использоваться для обозначения жизненной философии «жизни ради себя», «отказ от чужих целей»

*Дауншифтеры* - люди , которые сознательно отказываются от солидной должности и высокой заработной платы в пользу жизни за городом, хобби и т. д.



## 2. Стало скучно

- Человек еще видит карьерные перспективы , но сфера деятельности ему надоела и не интересна.

Варианты выхода из кризиса:

- сменить работу и начать карьеру «с нуля»
- работа как средство заработка

## 3. Кризис достижения

- Достижение определённого уровня и осознание того, что следующую высоту не взять

Варианты выхода из кризиса:

- сменить работу по горизонтали (другая организация)
- консультация психолога