

Шесть способов, которые помогут противостоять профессиональному выгоранию

1. Избавляйтесь от перфекционизма

Не стоит гнаться за идеальными достижениями и переживать из-за каждой ошибки. Главное – выполнять работу хорошо и не стесняться обращаться к коллегам за помощью.

2. Обсуждайте нагрузку

Если вы не справляетесь с большим объемом задач, обратитесь к завучу. С ним вы сможете обсудить, как перераспределить нагрузку или кому из коллег можно делегировать дела.

3. Повышайте мотивацию к работе

Если вы устали от однообразных дел, обсудите с завучем, как можно расширить профнавыки. Например, пройти дополнительный курс повышения квалификации или посетить профильную конференцию.

4. Научитесь отказывать

Не бойтесь отказываться от новых поручений, если понимаете, что вам будет тяжело с ними справиться. Задачи, которые не входят в ваши прямые должностные обязанности, вы делаете по желанию.

5. Планируйте дела

Заранее распределяйте задачи по степени их важности и срочности. Так вам будет легче справиться с нагрузкой, определить, понадобится ли обратиться за помощью.

6. Отдыхайте

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.

