

Рекомендации педагогам по предупреждению синдрома профессионального выгорания

1. Найдите человека, которому можете рассказать о проблемах (желательно проф.психолога)
2. Используйте тайм-менеджмент и старайтесь найти баланс между работой и личной жизнью
3. Выделите время для себя, найдите ресурс, который вас наполняет
4. Ставьте цели по профессиональному развитию и достигайте их
5. Сделайте жизнь интересной
6. Прислушивайтесь к себе
7. Не бойтесь говорить: «НЕТ»
8. Когда чувствуете безнадежность, ищите перспективы
9. Не взваливайте на себя многое
10. Не посвящайте всю жизнь только образованию
11. Найдите свой стиль и иногда меняйте его
12. Не бойтесь использовать знак «Не беспокоить»
13. Найдите людей, которые понимают вас
14. Не бойтесь искать другую работу
15. Помните, что будут взлеты и падения-это нормально!