

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12

ТЕМА №14. СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Задание 1. Проведите диагностику эмоционального выгорания

С помощью теста Диагностики уровня эмоционального выгорания (Бойко В.В.) проведите самодиагностику симптомов эмоционального выгорания. Проанализируйте основные результаты, разработайте практические рекомендации по коррекции и профилактике выявленных симптомов.

1. Проведите анализ факторов, которые могут способствовать эмоциональному выгоранию (например, рабочая нагрузка, отношения с коллегами, личная жизнь).

2. Оцените уровень стресса в вашей жизни и выявите возможные источники стресса.

3. Проанализируйте прошлые периоды стресса, особенности работы, изменения в личной жизни.

4. Разработайте индивидуальный план поддержки и реабилитации, включая методы снятия стресса, изменение рабочего графика, определите возможности баланса работы и личной жизни.