***Емоційне вигоряння на роботі: поради психолога, як уникнути проблем***

Професійний стрес – це вже буденна річ. Якщо з ним не боротися, то легко зруйнувати як кар’єру, так і особисте життя.

Найдієвіший спосіб боротьби зі стресом – прибрати причину. Але навряд чи рекомендація звільнятися прийнятна для більшості. Кілька дієвих способів, як уникнути емоційного вигорання на роботі.

**Якщо ви керівник:**

* Позбутися диктаторського стилю управління, замінивши його наставницьким. Простіше кажучи, не кидати працівника у вир поставлених завдань, а обговорювати шляхи вирішення і підказувати оптимальні, якщо співробітник не справляється.
* Об’єктивно оцінити можливості і здібності підлеглих, враховуючи їх схильності і потреби.
* Не йти від чітко прописаних повноважень і зони відповідальності співробітників.
* Підтримувати матеріальну зацікавленість персоналу бонусами і преміями.

**Якщо ви підлеглий:**

* Організуйте правильний режим праці та відпочинку. Не захоплюйтеся роботою, коли вам належить відпочивати, і не лінуйтеся, коли потрібно працювати.
* Якщо ви відчуваєте, що ефективність виконання того чи іншого завдання падає, не мучте себе, перейдіть на іншу.
* Відмовтеся від конкуренції з колегами. Це не тільки заважає якісному виконанню роботи, але і вимагає надлишкових зусиль.
* Наполеонівські плани залиште Наполеону. Дробіть роботу на невеликі короткострокові завдання, виконання яких дасть вам почуття задоволення і підвищить самооцінку.

**І, нарешті, пам’ятайте, робота – це не все,**

**чим нас може порадувати життя.**