



Признаки профессионального выгорания

Проверьте, есть ли у вас признаки профессионального выгорания.

1. Эмоциональная истощённость

- ☐ 1.1 Чувство опустошённости
- ☐ 1.2 Истощённость эмоциональных ресурсов
- ☐ 1.3 Негативные установки по отношению к окружающим, себе, своей работе и жизни в целом
- ☐ 1.4 Эмоциональные срывы

2. Негативное отношение к своей профессии

- ☐ 2.1 Циничное отношение к труду
- ☐ 2.2 Формальность контактов с окружающими
- ☐ 2.3 Повышенная конфликтность

3. Снижение общей работоспособности

- ☐ 3.1 Снижение чувства ценности своей деятельности
- ☐ 3.2 Снижение компетентности в работе

- ☐ **3.3** Снижение профессиональной самооценки
- ☐ **3.4** Безразличие к работе
- ☐ **3.5** Полное ощущение собственной несостоятельности

4. Психо-физиологические признаки

- ☐ **4.1** Головные боли
- ☐ **4.2** Нарушение сна
- ☐ **4.3** Раздражительность
- ☐ **4.4** Наличие зависимостей

Чек-лист подготовил Центр развития компетенций «Аттестатика» <https://attestatika.ru/>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?