Признаки профессионального выгорания

Проверьте, есть ли у вас признаки профессионального выгорания.

1. Эмоциональная истощённость

- [ ] **1.1** Чувство опустошённости
- [ ] **1.2** Исчерпанность 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?