

ТОП-5 СОВЕТОВ, КАК...

помочь с выбором вакансии
человеку с симптомами
профессионального выгорания



Симптомы:

- ✗ истощение нервных, психических и физических сил;
- ✗ депрессивное состояние;
- ✗ чувство негативизма или цинизма к профессиональным обязанностям;
- ✗ острое нежелание работать;
- ✗ равнодушие и сопротивление к работе;
- ✗ чувство усталости и опустошенности;
- ✗ недостаток энергии и энтузиазма;
- ✗ утрата способности видеть положительные результаты своего труда;
- ✗ отрицательная жизненная установка в отношении работы



1

В беседе выяснить субъективные причины негативных чувств к работе и соотнести их с объективным взглядом. Важно понимать, действительно ли есть профессиональное выгорание, или причиной тому депрессия, темперамент и среда обитания, соматическая или психическая болезнь и т.п.

2

Поддержать человека, посочувствовать, сказать, что проявлять чувства и эмоции - это нормально и естественно



3

- Провести анализ профессиональных навыков и профобразования соискателя
- Выяснить пожелания соискателя о работе
- Предложить рассмотреть вакансии в другой сфере деятельности, если есть соответствующее образование

4

Предложить рассмотреть возможность воспользоваться услугой ЦЗН по обучению и профобучению



5

Рекомендовать обратиться за помощью к психологу ЦЗН