Служба занятости населения Тюменской области

ТОП-5 СОВЕТОВ

РАБОТА РОССИИ
Кадровый центр

как помочь с выбором вакансии человеку с симптомами профессионального выгорания

1 Поиск причин выгорания

Упражнение «Колесо жизненного баланса» Пола Дж. Майера; оценка удовлетворенности каждой сферой жизни

2 Может быть, сменить профессию?

Проведение профориентационного тестирования, выявление профессиональных склонностей и интересов, предложение переобучения по другой профессии

3 Идеальная работа - какая она?

Беседа с психологом-консультантом. Рассуждаем об идеальном рабочем месте, графике работы, уровне заработной платы, графике работы, коллективе

4 Ищем новую работу

Подбор вакансий; проектная работа; вакансии с гибким графиком; работа, позволяющая действовать независимо (открытие своего дела, выход на самозанятость)

5 Что сделать, чтобы больше такого не произошло?

Формирование work-life баланса (работа-жизнь), занятия по тайм-менеджменту (планируем рабочий день)