



## Признаки профессионального выгорания

Проверьте, есть ли у вас признаки профессионального выгорания.

### Эмоциональная истощённость

- Чувство опустошённости
- Исчерпанность эмоциональных ресурсов
- Негативные установки по отношению к окружающим, себе, своей работе и жизни в целом
- Эмоциональные срывы

### Негативное отношение к своей профессии

- Циничное отношение к труду
- Формальность контактов с окружающими
- Повышенная конфликтность

### Снижение общей работоспособности

- Снижение чувства ценности своей деятельности
- Снижение компетентности в работе

- Снижение профессиональной самооценки
- Безразличие к работе
- Полное ощущение собственной несостоятельности

### **Психо-физиологические признаки**

- Головные боли
- Нарушение сна
- Раздражительность
- Наличие зависимостей

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