**Рекомендації «Як уникнути професійного вигорання»**

З метою профілактики професійного вигорання необхідно здійснювати заходи, які допоможуть зменшити дію основних факторів, що спричиняють вигорання

Для профілактики синдрому вигорання співробітників необхідно:

1. Правильно організовувати робочий процес:
   * працювати в команді (розподіляти ролі);
   * ефективно розподіляти робочий час та навантаження;
   * розподіляти пріоритети між задачами.
2. Адекватний підбір кадрів
3. Реальність встановлення термінів виконання.
4. Можливість конструктивних відносин між керівником та підлеглими.
5. Організовувати робочі місця та місця відпочинку.
6. Розробити систему оцінки ефективності роботи.
7. Розробити систему нематеріальних заохочень (харчування за рахунок закладу, спецодяг, абонемент в спортзал, басейн, організація навчання, тренінгів, корпоративні свята, оплата проїзду, телефону).
8. Підтримувати колективний дух співробітників.
9. Вжити заходів щодо поширення здорового способу життя.
10. Забезпечувати та підтримувати психологічний комфорт в колективі.

**Рекомендації працівникам:**

1. Формувати і підтримувати у собі позитивні, оптимістичні настанови і цінності — як відносно до самих себе, так і до інших людей і життя взагалі.

2. Висока самооцінка та впевненість у собі, своїх здібностях та можливостях .

3. Добре здоров’я та свідома, цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя)

4. Припинити жити життям інших. Жити своїм власним життям. Не замість людей, а разом з ними.

5. Припинити шукати у роботі щастя або порятунку. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.

6. Адекватно оцінювати свої можливості. Не брати на себе занадто багато.

7. В першу чергу турбуйтеся про себе! Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.

8. Вчіться тверезо осмислювати події кожного дня. Можна зробити традицією у ввечері чаювання в колі сім’ї.

9. У вільний від роботи час займайтесь приємними та розслаблюючими справами.

10. Знаходьте час для себе, ви маєте право не тільки на робоче, але і на приватне життя.

11. Спілкуйтеся з друзями та рідними.

12. Використовуйте перерви в роботі для відпочинку, коли це тільки можливо.

13. Витрачайте час на те, щоб «скинути» з себе напругу.

14. Звертайтеся за допомогою та підтримкою.

15. Висипайтесь. Повноцінний сон не менше 8 годин на добу. Для того, щоб добре і міцно спати, випийте на ніч теплого молока з медом, або прогуляйтеся.

16. Відмовтесь від зловживання алкоголем і висококалорійною їжею. Марно «запивати» і «заїдати» негативні емоції. Ніщо так сильно не шкодить нашому організму, як шкідливі звички.

Людина все робить навпаки.

Поспішає стати дорослим, а потім зітхає про минуле дитинство.

Витрачає здоров'я заради грошей і тут же витрачає гроші на те, щоб поправити здоров'я. Думає про майбутнє з таким нетерпінням, що нехтує сьогоднішнім,

через що не має ні сьогодення, ні майбутнього.

Живе так, немов ніколи не помре, і вмирає так, немов ніколи не жив.

Пауло Коєльо