

# 5 СОВЕТОВ по предотвращению выгорания от Сергея Рязанского, эксперта Комбат-туров

Эмоциональное выгорание – одна из болезней современности, связанная с многозадачностью и большой скоростью современного мира. Выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей и жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций.

Выгорание можно предотвратить, если у организма не будет потребности в психологической защите. Для этого нужно соблюдать баланс между разными сферами жизни и разделять рабочее и личное время.

1. Позаботьтесь о качестве: еды, сна, отдыха. Если человек питается нездоровой пищей, мало и плохо спит, недостаточно отдыхает, то вероятность выгорания многократно возрастает

2. Работайте в той сфере и компании, которые вам интересны. В состоянии бодрствования большую часть времени мы работаем. Что будет с человеком, который тратит по 8-12 часов в день на нелюбимую работу? Правильно – выгорание.

Эксперт в космических подходах к работе в команде, лётчик-космонавт, Герой России

Защитил кандидатскую по специальностям «физиология» и «авиационная и космическая медицина»

Стал первым в мире ученым – командиром космического корабля

Совершил два космических полёта и четыре выхода в открытый космос

3. Четко разделяйте рабочее и личное время. Задач всегда будет много, а переработка грозит быстрым истощением, которое приведет к долгосрочным проблемам.

4. Вкладывайтесь не только в карьеру. Нужно соблюдать баланс. Хобби и личностное развитие помогут вам в профилактике.

5. Планируйте досуг и долгосрочный отпуск. Наш мозг должен получать информацию из разных аудиовизуальных источников, так он будет работать гармонично. Проводите время с интересными людьми и занимайтесь тем, что вас по-настоящему заряжает.

В мире сверхмотивированных людей мы забываем о себе, личном пространстве и эмоциональном спокойствии. Зарядим собственную батарейку в месте силы, узнаем, как не брать на себя больше своих возможностей и выйдем на новый уровень осознанности.



подробнее о туре:  
+7 (999) 595-66-30

**ЛЮДИ » РАЗВИТИЕ » ВПЕЧАТЛЕНИЯ**