



«Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

ЧТОБЫ НЕ ВЫГОРАТЬ!

Информативные карточки «Скорая
помощь для специалистов
помогающей профессии»



Отдых — это не обязательно что-то большое и затратное. Можно отдыхать от работы понемногу в течение дня.

Для отдыха важно переключиться из активного режима нервной системы в спокойный. Например, можно медленно и плавно подышать, подвигаться или поболтать с людьми



Отдых может быть разным: восстановление и расслабление. В разных ситуациях нам нужен разный отдых.

После восстановления — становится больше сил, а после расслабления — меньше напряжения.

Попробуйте позамечать, какие занятия дают вам силы, а какие — помогают уменьшить напряжение



Иногда мы видим отдых только как восстановление ресурсов для работы: отдыхаем для того, чтобы больше и лучше работать. Но мы больше, чем наша работа. Важно давать возможность отдыхать и другим своим частям: расслабляться и веселиться просто так, а не для большей эффективности



Постарайтесь сегодня
выделить время для того,
чтобы свериться, насколько
ваши цели и требования от
себя реалистичны



Когда вы планируете время,
помните, что скорее всего,
появятся и новые
непредвиденные задачи.
Попробуйте заранее выделить
свободное время для таких
задач в рабочее время, чтобы
не переносить их решение на
выходные.



Отдых — такая же важная часть рабочего процесса, как и сама работа. Для того, чтобы вдолгую оставаться эффективными и хорошо себя чувствовать, нужно регулярно отдыхать.

Если нет привычки отдыхать и восстанавливаться, то поначалу нужно будет приложить усилия, чтобы выстроить здоровый рабочий график



Если вы работаете из дома, постарайтесь чётко разделить рабочее и личное время.

Например, договоритесь с коллегами и руководителем о временных границах: когда вы отвечаете на звонки и сообщения, а когда нет.

Это важно, чтобы не думать в фоновом режиме постоянно о работе



Обычно мы сильно ошибаемся, когда планируем, сколько времени займёт задача.

Чтобы более реалистично спланировать рабочее время и не оставлять работу на выходные, вспомните, сколько времени вам потребовалось на похожую задачу в прошлом



Если вам нужно принимать много сложных решений в одиночку, попробуйте организовать себе поддержку с этим.

Поищите людей, чьему мнению вы доверяете, с кем можно советоваться и кто сможет помогать вам принимать решения. Например, коуча, советника или членов вашей команды.