

Як запобігти професійному вигоранню

Шпаргалка для вчителя

Натхнення початку навчального року потихеньку згасає, невизначеність роботи в умовах пандемії забирає більше ресурсу... Як зберегти внутрішній вогник, а не вигоріти на роботі — шість порад для вчителів

1

Позбудьтеся перфекціонізму

Не прагніть завжди робити все ідеально. Помилитися — нормально. Не соромтеся просити колег про допомогу

2

Обговорюйте навантаження

Якщо ви не можете впоратися із великим обсягом завдань, зверніться до заступника директора. Обговоріть з ним, як ліпше перерозподілити навантаження або кому з колег делегувати обов'язки

3

Підвищуйте мотивацію

Одноманітна робота втомлює. Порадьтеся із заступником директора, як ви можете урізноманітнити свої будні: пройти додатковий курс підвищення кваліфікації, відвідати профільну конференцію тощо

4

Навчіться відмовляти

Не бійтеся відмовлятися від нових доручень, якщо розумієте, що вони вас обтяжать. Завдання, які не входять у ваші прямі посадові обов'язки, виконуйте за бажанням

5

Плануйте

Заздалегідь розподіляйте завдання за важливістю і терміновістю. Так легше впоратися із навантаженням та визначити, у чому вам знадобиться допомога

6

Відпочивайте

Не нехуйте своїм відпочинком. Установіть межі роботи та дозвілля. Наприклад, після 19:00 не перевіряйте робочу пошту і попросіть не турбувати вас робочими дзвінками