

Беляева
София Александровна

Выгорание
Отчёт для респондента



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	04.10.2022 11:05:27
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:00:00
НОМЕР РЕЗУЛЬТАТА	00443144

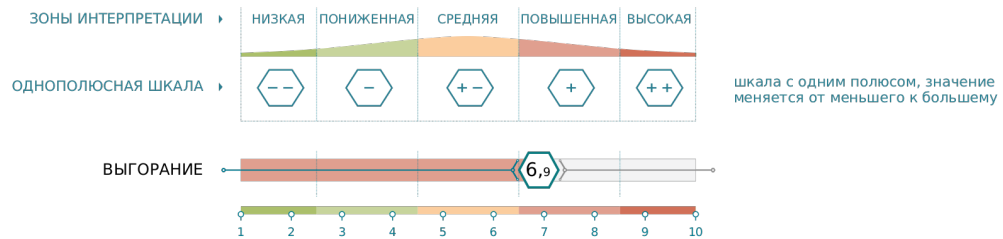


ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	12.04.1995
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	женский



ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

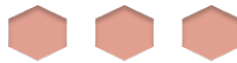


Повышенный риск профессионального выгорания. В Ваших ответах есть узнаваемые признаки профессионального выгорания. Выгорание развивается как естественная ответная реакция на воздействие неконтролируемого стресса, будь то чрезмерная нагрузка, интенсивное и эмоционально тяжёлое общение, высокая ответственность за людей, неопределённость и интеллектуальная сложность задач. Последствия выгорания проявляются в ухудшении личных и рабочих взаимоотношений, уменьшении контактов и переживании собственного одиночества, в проблемах с самочувствием и падении эффективности работы.



СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

Негативная самооценка



Сейчас Вы не уверены в себе, своих силах и способностях, не довольны собой как личностью и профессионалом.

Истощение



Судя по Вашим ответам, в настоящее время Вы обладаете средним запасом сил и энергии: резервы ещё есть, но было бы неплохо их восстановить.

Неудовлетворённость работой



Вы средне удовлетворены своей работой: определённо видите в ней что-то хорошее и в целом дорожите ею, но не довольны работой полностью.

Отстранённость



Возможно, Ваши отношения с другими людьми начинают ухудшаться. Будьте внимательны к первым признакам собственной холодности, отстранённости и безразличия к проблемам окружающих: это может быть симптомом выгорания.



ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Что почитать про выгорание?

[Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают](#)
Арианна Хаффингтон

[На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания](#)
Брэд Сталберг, Стив Магнесс

[Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием](#)
Ранган Чаттерджи

[Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса](#)
Роберт М. Сапольски

[Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило](#)
Татьяна Мужижкая

Эта книга – свод новых, "экологичных" правил успеха. Практики, описанные в книге, помогут Вам лучше понимать себя, вовремя сбавлять темп и находить баланс между работой и остальными сферами жизни. Всё это – без потери продуктивности.

О здоровой и устойчивой максимальной эффективности. Не только про чередование стресса и отдыха, но и про цели и ценности.

Комплексное изложение вопроса. Четыре больших части с результатами исследований и конкретными техниками преодоления стресса: о цели и смысле, об отношениях, о теле и о разуме.

Человек эволюционно предрасположен реагировать на угрозу и избегать её, подобно пугливой зебре. Но практически каждый из нас ежедневно находится в состоянии стресса, и наша реакция на него приобретает хронический характер.

Система практик, которая поможет черпать жизненные силы из того, что не зависит от внешних обстоятельств.



Как восстановиться, если выгорел?

Онлайн курс*	Платформа	Структура	Доступ
Эмоциональное выгорание у педагогов	Яндекс.учебник	16 часов. Тесты, чек-листы, памятки и практики осознанности	Бесплатный
Эмоциональное выгорание	РСВ	18 часов (с условием освоения базового курса "Стрессоустойчивость")	Бесплатный
Как победить выгорание	Тинькофф журнал	5 текстовых уроков по 15-30 минут чтения и экзамен. В своём темпе	Платный (₽) – донейшн
Выгорание: как вернуть интерес к работе и жизни	Skillbox	8 модулей, 1 месяц. Обучение с обратной связью, практические упражнения	Платный (₽₽)
Выгорание. Онлайн-курс для тех, кто устал	МИФ	5 видеоуроков, 2 вебинара, домашние задания, рабочая тетрадь, памятки, чек-листы. В своём темпе	Платный (₽₽₽), на 5 месяцев

* Всё меняется, условия онлайн-обучения тоже. Пожалуйста, перед принятием решения уточните актуальную информацию.