OSOBNÝ ROZVOJ · PRACOVNÝ LIST

Semafor energie: všimnite si vyčerpanie včas

Vyhorenie neprichádza zo dňa na deň. Začína drobnými signálmi, ktoré ľahko prehliadneme. Tento list vám pomôže všimnúť si ich včas a postarať sa o seba skôr, než sa rozsvieti červená.

Čo mi energiu berie

Čo mi energiu dodáva

Moje varovné signály

- ☐ Ráno sa mi nechce ísť do práce.
- ☐ Rýchlo ma niečo podráždi.
- ☐ Neteší ma, čo ma predtým bavilo.
- ☐ Ťažko sa sústredím aj na jednoduché veci.
- ☐ Spím horšie alebo sa budím unavený/-á.
- ☐ Ani víkend mi nestačí na oddych.

Môj semafor

Zelená

Mám energiu. Čo robím, aby to tak zostalo?

Oranžová

Objavujú sa signály. Čo urobím hneď tento týždeň?

Červená

Som vyčerpaný/-á. Koho požiadam o pomoc?

Týždeň v semafore

Deň	Farba dňa	Čo mi dnes pomohlo alebo uškodilo
Po	○ ○ ○	
Ut	○ ○ ○	
St	○ ○ ○	
Št	○ ○ ○	
Pi	○ ○ ○	
So	○ ○ ○	
Ne	○ ○ ○	

Ak ste dlhšie v červenej, porozprávajte sa s lekárom alebo psychológom. Požiadať o pomoc je prejav sily, nie slabosti.

Ako si zachovať duševnú pohodu a nevyhorieť, sa dozviete v kurze **Work-life balance – ako si zachovať duševnú pohodu a nevyhorieť**.

vzdelavame.sk →