

BURNOUT

SAGORIJEVANJE je reakcija na hronični profesionalni stres. Karakteristike su iscrpljenost, demotivacija, negativnost, umor, gubitak motivacije, smanjena efikasnost rada, cinizam, itd.

ZAŠTITNI FAKTORI

Povećana svijest o sagorevanju na poslu
Jaki anti-stres mehanizmi

Timski rad
Adekvatan menadžment
Socijalna podrška u radnom okruženju

Oscjećati se cijenjenim zbog našeg rada
Pronalaženje smisla u poslu kojeg radimo

Uzimanje pauza
Redovan odlazak na odmor

Dobro financijsko stanje
Dobro zdravlje i zdrav stil života

Za održavanje blagostanja **zaštitni faktori** bi trebali nadmašiti **faktore rizika**

FAKTORI RIZIKA

Profesionalna izolacija
Emocionalno isušenje
Teška grupa klijenata
Dugi radni dani sa malo resursa

Nedostatak definicije za "uspjeh"
Neuzvrćena pažnja
Neispunjavanje vlastitih očekivanja (perfeksionizam)

Nedostatak kontrole nad svojim radom
Isključivanje iz procesa odlučivanja (na organizacionom nivou)

Nepravda u raspodjeli rada, plata, mogućnosti za napredovanje
Nedostatak mogućnosti za evaluaciju

Negativna radna kultura (sukob)
Dičiti se prekomjernim radom
Strah od izražavanja potreba/emocija

Poteškoće u postavljanju granica
Posao ne odgovara idealnoj viziji naše uloge u svijetu