

Семинар по профилактике эмоционального выгорания прошел в центре «Мир Молодых»

21.06.2019

Семинар, посвященный феномену профессионального выгорания и его профилактике, прошел в досугово-спортивном центре «Мир молодых» 19 июня. Жители района узнали об эффективных практиках и методиках, которые помогают убежать от рутины на работе. Подробности о занятии редакции газеты «Братеево» рассказала сотрудница центра Юлия Родионова.

Профессиональное выгорание – не редкость для специалистов, которые в течение длительного времени занимаются одним делом. В результате даже любимая работа обрывает рутинной и перестает доставлять удовольствие, а, наоборот, начинает угнетать. Психологи «Мира молодых» пригласили на тематический семинар всех, кто не понаслышке знаком с этим явлением. Гости центра не только узнали о причинах возникновения профессионального выгорания, но и о способах его профилактики.

– В дружеской и теплой атмосфере жители района делились опытом из своей деятельности. Мы научили участников выявлять симптомы профессионального выгорания у самих себя, а также у окружающих. Но самое главное, что наши гости получили советы по профилактике этого явления. Например, важным фактором является здоровый образ жизни и регулярные медицинские осмотры. Также необходимо выделять время для отдыха и рефлексии, заниматься хобби и читать литературу, не связанную с работой, – прокомментировала Юлия Родионова.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/8170124.html>

[Управа района Братеево города Москвы](#)