

Беляева  
София Александровна

Выгорание  
Отчёт для респондента



### ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ	04.10.2022 11:05:27
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ	00:00:00

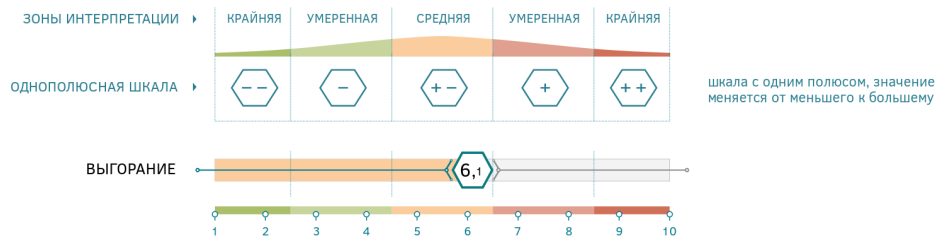


### ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

ДАТА РОЖДЕНИЯ	12.04.1995
ПОЛ РЕСПОНДЕНТА	женский



## ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ



**Средний риск профессионального выгорания.** В Ваших ответах есть некоторые признаки профессионального выгорания. Нельзя сказать, что в Вашем случае риск выгорания сейчас велик. Но также нельзя и утверждать, что риска нет вовсе. 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. Не теряйте бдительности и вовремя замечайте у себя симптомы выгорания.



## 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 неплохо было бы 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**



Вы сохраняете тепло и близость в контактах с другими людьми и не испытываете сейчас трудностей в общении с окружающими.



## ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



### Что почитать про выгорание?

Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают  
Арианна Хаффингтон

Эта книга – свод новых, "экологических" правил успеха. Помните, Вы не живёте ради работы, а работаете, чтобы обеспечить себе более счастливую жизнь. 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.

На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания  
Брэд Сталберг, Стив Магнесс

В чём секрет устойчивого успеха? Как использовать стресс во благо и отдыхать, как чемпионы? От авторов: "...чтение этой книги поможет Вам укрепить свои природные способности так, чтобы Вы могли здоровым и устойчивым образом повысить свою производительность".

Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием  
Ранган Чаттерджи

Не все знают, но на умение правильно реагировать на сложные ситуации влияет не только врождённая стрессоустойчивость, но и вполне конкретные продукты, действия, мысли и упражнения. Так, например, яблоки снижают риск депрессии, а форель или палтус могут быстро повысить настроение. Занятие на скалодроме очистит Ваши мысли, а вот длительная пробежка, наоборот, может привести иммунную систему в состояние тревоги.

Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса  
Роберт М. Сапольски

Человек эволюционно предрасположен реагировать на угрозу и избегать её, подобно пугливой зебре. То есть бежать со всех сил, чувствуя опасность, а всё остальное время находиться в состоянии покоя. Но практически каждый из нас ежедневно находится в состоянии стресса, и наша реакция на него приобретает хронический характер.

Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило  
Татьяна Мужичкая

Чувствовать себя полным энергии. Вставать каждое утро с правильной ноги. Испытывать воодушевление, приступая к трудной задаче. Книга Татьяны Мужичкой – это уникальная система практик, которая поможет черпать жизненные силы из того, что не зависит от внешних обстоятельств.



### Как восстановиться, если выгорел?

Онлайн курс*	Платформа	Длительность	Доступ
Эмоциональное выгорание у педагогов	Яндекс.Учебник	6 блоков с видео, теорией, кейс-тестами, чек-листами и памятками. В своём темпе	Бесплатный, навсегда
Как победить выгорание	Тинькофф журнал	5 уроков (лонгриды с примерами, схемами и заданиями) по 10-15 минут, тесты и экзамен. В своём темпе	Платный (₽) – донейшн, навсегда
Выгорание: как вернуть интерес к работе и жизни	Skillbox	2 месяца: 8 модулей, 52 видео, упражнения, обратная связь от кураторов. По расписанию	Платный (₽₽), навсегда
Выгорание. Онлайн-курс для тех, кто устал	МИФ	4 недели: 4 урока (лонгриды с аудио и видео), 4 вебинара, чек-листы, упражнения и задания, обратная связь от кураторов. По расписанию	Платный (₽₽₽), на срок от 4 до 18 месяцев

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