



### ***Советы по предупреждению синдрома профессионального выгорания.***

1. Ищите соратников и помощников. Не берите все на себя!
2. К сложной работе относитесь, как к опыту. Не бойтесь сделать ошибку, это ваш бесценный опыт.
3. Не сравнивайте свою работу и свой опыт с другими. Сравните только себя год назад, с собой сейчас. Так вы увидите ваш прогресс.
4. Планируйте свои дела и свое развитие.
5. Не критикуйте работу других, это отнимает много сил, лучше брать опыт других и преумножать его.
6. Учитесь управлять своим временем, систематизируйте вашу работу.
7. Всегда расставляйте приоритеты по важности выполнения, при большом объёме работы.
8. Ищите позитив во всем, даже в ошибках! Будьте «Пчелкой», а не «Мухой».

*С уважением, педагог-психолог, Чистякова Наталья Сергеевна.*