

## Rizikové faktory syndromu vyhoření v práci - možnosti řešení

### 1. Zvýšená pracovní zátěž

Položte si otázky:

- Zvětšil se objem vaší práce v poslední době?
- Je vaše práce náročnější?
- Došlo u vás na pracovišti reorganizaci a rušení pracovních míst?
- Jste nuceni se učit pracovat s novými IT programy/technickými novinkami, které vás zatěžují?

Co s tím?

- Posilovat svoji odolnost
- Techniky time-managementu, dobré plánování
- Promluvit si s nadřízenými
- Změnit pracovní pozici
- Dát výpověď

### 2. Nedostatek samostatnosti

Položte si otázky:

- Máte k dispozici všechny informace, které k práci potřebujete?
- Můžete se samostatně rozhodovat?
- Jste pod přísným dohledem?

Co s tím?

- Promluvit si s nadřízenými
- Změnit pracovní pozici
- Dát výpověď

### 3. Nedostatek uznání

Položte si otázky:

- Slyšíte od svých nadřízených slova uznání?
- Máte možnost se v zaměstnání rozvíjet a posouvat?
- Připadá vám hodnocení vašich výkonů spravedlivé?

Co s tím?

- Promluvit si s nadřízenými
- Změnit pracovní pozici
- Dát výpověď

### 4. Špatný kolektiv

Položte si otázky:

- Vznikají na pracovišti nepřátelné „klany“?
- Je na pracovišti silně konkurenční prostředí?
- Důvěřujete si mezi kolegy?

Co s tím?

- Komunikovat s kolegy
- Navrhnout změny
- Požádat o supervizi pracovní skupiny

### 5. Nespravedlnost

Položte si otázky:

- Je běžné na pracovišti slušné a zdvořilé chování?
- Jsou vedoucí pracovníci spravedliví?
- Je brán ohled na individuální schopnosti zaměstnanců?

Co s tím?

- Promluvit si s nadřízenými
- Změnit pracovní pozici
- Dát výpověď

## 6. Konflikt hodnot

Položte si otázky:

- Vnímáte hodnoty vaší firmy jako smysluplné?
- Jsou některé vaše pracovní aktivity zbytečné?
- Mohou být některé aktivity vaší firmy společensky nebezpečné?

Co s tím?

- Změnit pracovní pozici
- Dát výpověď