



KTO JEST BARDZIEJ NARAŻONY NA WYPALENIE ZAWODOWE?

Specjaliści twierdzą, że na wypalenie zawodowe zdecydowanie bardziej narażeni są ci, którzy w swojej pracy wystawieni są na bliski i bezpośredni **kontakt z ludźmi**. Podstawowym narzędziem pracy osób, które muszą doradzać czy pomagać innym, są ich **umiejętności społeczne**. Pielęgniarki, lekarze, nauczyciele, psychologowie, pracownicy socjalni, wychowawcy i przedstawiciele wielu innych zawodów w swojej pracy muszą osobiście angażować się w kontakty interpersonalne, co sprzyja **wypaleniu**. Oczywiście, nie oznacza to, że jeśli w pracy nie mamy styczności z innymi ludźmi jesteśmy całkowicie odporni na wypalenie zawodowe. Może ono dotknąć **każdego**, gdyż głównym czynnikiem prowadzącym do wypalenia zawodowego jest towarzyszący pracy **stres**.



CZYM JEST WYPALENIE ZAWODOWE?

W życiu współczesnego człowieka praca odgrywa znacznie większą rolę niż kiedyś. Stała się ona nie tylko źródłem naszego dochodu - nierzadko jest także **sensem** naszej egzystencji. W pracy spędzamy sporą część naszego życia, więc takie dowartościowanie tego co w niej robimy może wydawać się korzystne. Oczywiście, praca może dać nam spełnienie a także być realizacją naszych marzeń i życiowych celów, co jest niezaprzeczalnie wspaniałe. Jednak sytuacja, w której nasze szczęście jest **warunkowane** głównie powodzeniami w pracy niesie za sobą dużo niebezpieczeństw. Głównie dlatego, że towarzyszy temu niemała dawka stresu, a **stres** spowodowany pracą zawodową **może prowadzić do wypalenia zawodowego**.

EKURSYONLINE.PL

Wypalenie zawodowe

PORADNIK ANTYSTRESOWY

