**Тема: Ресурсы наставника**

**Чек-лист «Памятка для профилактики выгорания»**

Вспомните, не случались ли с вами в последнее время следующие реакции:

|  |  |
| --- | --- |
| Воспринимает обратную связь как критику, нервничает, отвечает грубо |  |
| Шутки саркастичны, циничны, использует пассивно-агрессивные высказывания |  |
| Не поддерживает неформальное общение, проявляет недружелюбие |  |
| Жалуется на изоляцию, на то, что его не понимают, его труд не ценят |  |
| Считает, что его вклад не ценят, что его меньше поощряют по сравнению с другими |  |
| Отзывается негативно о новых делах и проектах, предложениях по доработкам |  |
| Ошибается в планировании времени в минус, недооценивает или переоценивает трудность и длительность задач |  |
| Отзывается негативно или безразлично о своих достижениях и результатах работы |  |
| Жалуется, что не может сосредоточиться |  |
| Жалуется, что постоянно работает, не имеет личного времени и других дел, кроме работы |  |
| Жалуется, что испытывает давление, напряжение от количества задач |  |
| Жалуется на телесную слабость, бессонницу, упадок сил |  |

Если вы отметили более шести реакций, как «да», советуем пересмотреть количество своей нагрузки и/или обратиться за консультацией к психологу или супервизору по поводу эмоционального выгорания.