

Клиентоориентированность добровольцев в социальной среде

#МЫВМЕСТЕ



Модуль 4. Правила и подходы к взаимодействию с людьми в трудных жизненных ситуациях.

Урок 4. Проблема эмоционального выгорания при работе с людьми в сложных жизненных ситуациях.

Правила защиты от эмоционального выгорания на волонтерской работе:

#МЫВМЕСТЕ



• **Не оказывайте волонтерскую помощь в одиночку**

• **Ищите комфортный для вас формат волонтерства**

• **Не сравнивайте себя с другими волонтерами**

• **Если нужно, сделайте паузу. Не участвуйте в оказании добровольческой помощи некоторое время**

• **Волонтерство добровольно. Вы в любой момент можете поменять проект или уйти**