

Практичні інструменти підтримки ментального здоров'я

Відпочинок та
релаксація

Чіткі межі між
роботою та
особистим життям

Фізична
активність

Підтримка
зовнішньої опори
- хобі, творчість

ПРАКТИЧНІ
ІНСТРУМЕНТИ



СТАДІЇ ВИГОРЯННЯ

СТАДІЯ ЕНТУЗІАЗМУ

Притаманно новачкам, які тільки починають працювати.

СТАДІЯ ЗАСТОЮ

Період, коли здається, що нічого не відбувається і стає не цікаво.

СТАДІЯ ФРУСТРАЦІЇ

Період, коли працівник зтикається з відчуттям, що його не “обирають”.

СТАДІЯ АПАТІЇ

Стадія, коли зникає бажання виконувати робочі задачі, зобов'язання.

СТАДІЯ ВИГОРЯННЯ

На даній стадії складно ходити на роботу, виконувати задачі в тому самому обсязі та отримувати задоволення від процесу.