

Bliżej
SIEBIE

10 OBJAWÓW WYPALENIA ZAWODOWEGO U PRACOWNIKA



częstsza absencja w pracy
(np. większa liczba L4)



spadek zaangażowania
w realizację powierzonych zadań



spadek jakości i tempa pracy



popętnianie błędów, które
nie zdarzały się wcześniej



deklarowane/obserwowane
przez dłuższy czas przemęczenie



krytyczna postawa wobec
współpracowników, cynizm i sarkazm



obniżona samokontrola emocjonalna,
niepanowanie nad emocjami, wybuchowość



zwiększony dystans – do pracy
i do współpracowników



wycofanie się z komunikacji
(np. milczenie na spotkaniach)



wycofywanie się z relacji ze
współpracownikami, m.in. towarzystwa,
rezygnacja z wyjść integracyjnych

www.blizejsiebie.info