

A może
nawet prof.



JAK BYĆ SUPERHERO I SIĘ NIE WYPALIĆ

Dr hab. inż. BRUCE WAYNE

Created by Pavel N
from Noun Project

MEET UP DYDAKTYCZNY

Dobrostan
nauczyciela

20.11.20

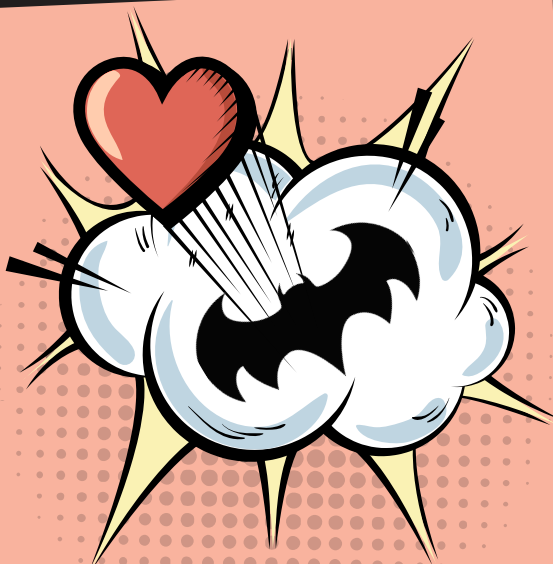
CZ. 2

Tylko nie
TO!

GRRRRR!

**TECHNOFERENCE
PRESENTEEISM**

(patrz meet up cz. 1)



PREWENCJA

Praca z ludziami
Tożsamościowa
Stresogenna
Koszty większe niż zyski



**WYPALENIE
ZAWODOWE**

MIESIĄC MIODOWY

Zaangażowanie
Produktywność
Satysfakcja
Energia i optymizm
Ciężka praca
Kreatywność



Izolacja społeczna
Porzucenie hobby
Trudności z wyłączeniem się
Zaniedbywanie potrzeb
Objawy stresu w ciele
Kłopoty z koncentracją

PRZEWARTOŚCIOWANIE



DEPERSONALIZACJA

Utrata kontaktu z potrzebami
Cynizm w pracy
Chroniczne zmęczenie
Odreagowywanie (acting out)
Łatwe wpadanie w złość
Prokrastynacja



Myśli o odejściu z pracy
Poczucie pustki
Depresja
Problemy zdrowotne
Zmiana zachowania
Konflikty z ludźmi

WYPALENIE

Created by Nicolas Vicent
from Noun Project