

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

8 СПОСОБІВ ЗАПОБІГТИ



Шукайте те, що
наповнює вас
радістю



Знаходьте час на
своє улюблене
заняття



Відпочивайте не
менше 7-8 годин



Робіть дні
"інформаційного
відпочинку" від
ТБ і FB :)



Навчіться
керувати своїми
емоціями



Робіть короткі
паузи протягом
дня



Відмовляйте
ввічливо, але
переконливо!



Думайте про щось
хороше

DOCCU
ГОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ