

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Šta ja mogu, a šta ne mogu da menjam

Postoje stvari koje možete odmah da promenite. Možda ostajete predugo na poslu i vreme je da postavite granice i kažete kolegama i šefu da od sada izlazite na vreme? Možda vas je klijent preterano nervirao svojim zahtevima, pa niste uspeli da zastanete i razmislite šta bi ste odmah mogli da uradite za klijenta što bi popravilo vaš odnos i ubrzalo rešavanje problema? Možda ste bili grubi prema kolegi? Ili pak suviše popustljivi?

Hajde probajte da napravite listu od tri stvari, samo tri stvari, koje možete već od sutra da promenite.

Sa druge strane, moguće je da postoje i neke bitke koje ste uporno bili bez rezultata. Možda vaš šef prosto ne može da razume zašto je vaš predlog dobar za klijenta? Možda ne može da sarađuje na način kako bi ste vi želeli, uprkos vašim višestrukim molbama? Prihvatite to tako kako jeste. Možda iz prve deluje kao odustajanje, ali je zapravo oslobađajuće shvatiti da mi ne možemo baš na sve da utičemo. Neki ljudi su prosto sebični. Neki divni projekti nikada neće biti realizovani. Sa nekim kolegama se nikada nećemo družiti. Vreme je da pustimo ono što ne možemo da promenimo.

