

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Promena perspektive

Ukoliko nemate sreće da se vaša kompanija zajedno sa vama bori protiv Burnouta, onda je vrlo bitno da sami radite na promeni svoje perspektive. Kad kažem promena perspektive, ne mislim obavezno na promenu posla, mada je i to nekada validan potez. Ovde ćemo se baviti promenom načina posmatranja sveta oko nas.

Sigurno ste primetili da neke kolege koje su u sličnim okolnostima kao i vi prolaze mnogo bolje. Možda vam to deluje kao posledica njihovog manjka integriteta ili neke druge osobine koja vama ne leži. Ipak, hajde da razmislimo šta je to u vašem odnosu prema poslu, kolegama, klijentima, projektima, što bi moglo da se revidira.

Zapamtite, male promene, dosledno sprovedene, nekada mogu imati sasvim dovoljan efekat i učiniti vaš život značajno lakšim. Važno je da ne damo Burnoutu takvu moć da zaposedne naš život. Burnout je signal da nešto nije uredu, da nešto treba da se menja. Hajde da vidimo šta je do nas.