

Краткий гайд: выгорание и work-life balance

Признаки выгорания

- любая мысль о работе невыносима + постоянное чувство усталости
- стали медленнее делаете привычные задачи, ничего не хочется, нет мотивации
- чаще, чем раньше, чувствуете недомогание, слабость и головную боль

Что делать при выгорании

- снизьте требования к себе, делайте только приоритетные задачи — остальное успеется
- возьмите отпуск, так вы поймете, устали от работы или причина в другом
- почитайте литературу по самопомощи, список ниже

Универсальные книги для улучшения баланса жизни и работы

1. «Антихрупкость», Нассим Талеб — как выживать и становиться лучше даже в сложных условиях неопределенности
2. «Неприятие перемен», Роберт Киган — разберетесь что такое перемены и как вдохновить на них коллектив, в книге есть практика
3. «Не сходите с ума на работе», Джейсон Фрайд — почему стоит перестать гордиться переработками, как выстроить спокойную и уважительную культуру
4. «Энергия новая валюта», Леонид Кроль — как вовремя чувствовать, что энергия кончается, и восполнять ее запасы
5. «Не работайте с муд*ками», Роберт Саттон — инструкция, как общаться с людьми, которые мешают эффективной работе
6. «Никогда не управляйте в одиночку», Кейт Феррацци — как работает лидерство и как выстроить эффективное сотрудничество в компании



Автор **заметки:** qwinken (Виталий)

Revision #2

Created 23 June 2024 09:16:50 by matvey033

Updated 23 June 2024 09:23:41 by matvey033