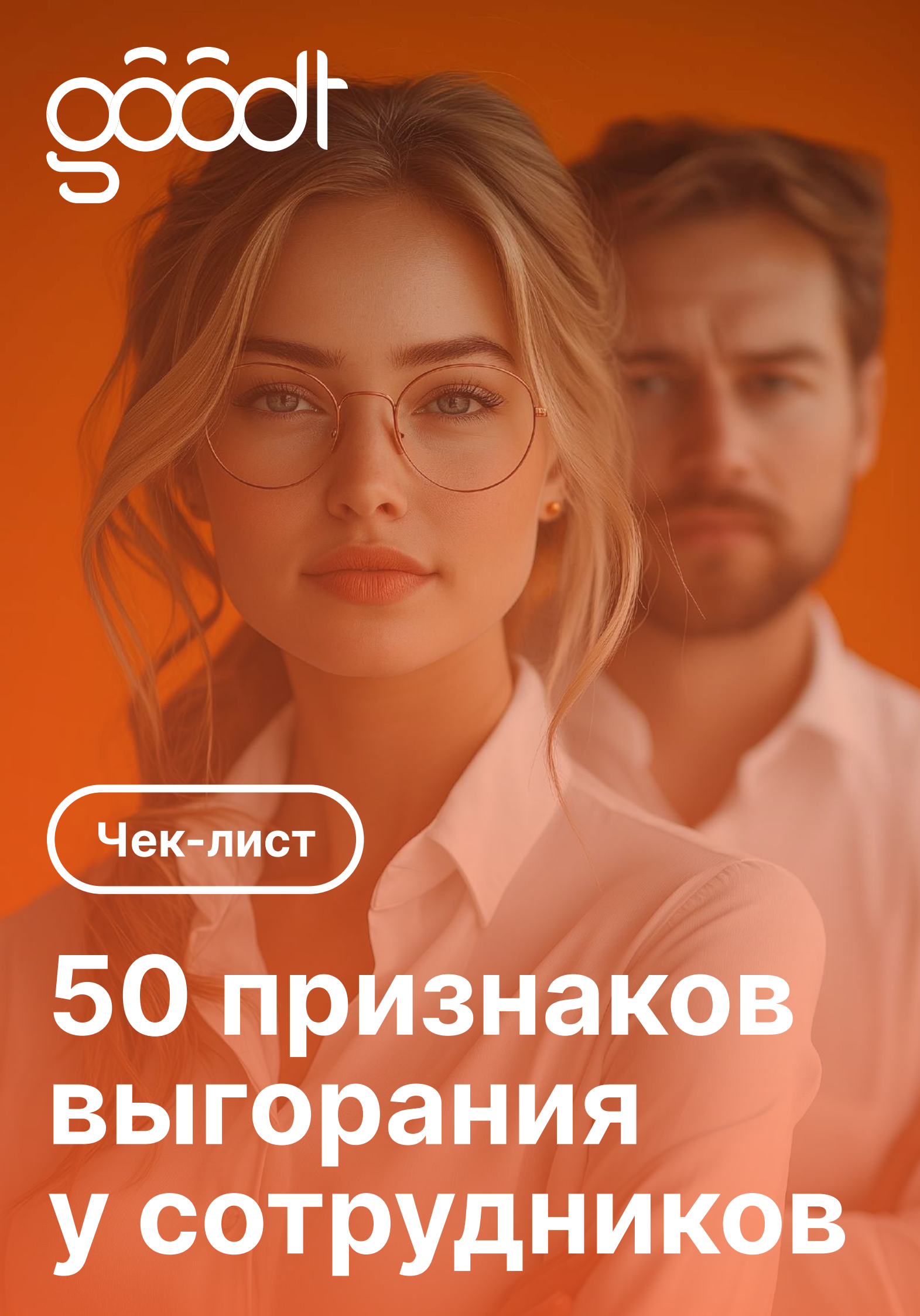




gōōdt

Чек-лист

50 признаков выгорания у сотрудников

«50 признаков выгорания у сотрудников»

Выгорание — это не просто усталость, а системное истощение, которое влияет на продуктивность, мотивацию и психологическое состояние человека. Важно выявить его на ранних стадиях, чтобы предотвратить серьезные последствия.

Вот признаки, которые помогут вам понять, есть ли у сотрудника выгорание:



Эмоциональное состояние

- Часто раздражается без видимой причины
- Чувствует себя подавленным, апатичным
- Стал циничным по отношению к работе и коллегам
- Проявляет равнодушие к успехам команды
- Периодически срывается в общении
- Чувствует тревожность перед началом рабочего дня
- Перестал проявлять инициативу
- Отказывается от новых задач или развития
- Часто жалуется на работу, начальство или клиентов
- Возникает ощущение беспомощности и отсутствия контроля над ситуацией



Физическое состояние

- Частые головные боли или боли в спине
- Нарушение сна: бессонница или постоянная сонливость

- Чувство постоянной усталости, даже после выходных
- Частые простуды и снижение иммунитета
- Жалобы на давление, учащенное сердцебиение
- Потеря или резкий набор веса
- Жалобы на боли в желудке, проблемы с ЖКТ
- Частое употребление кофеина или энергетиков
- Появление нервных привычек (кусает ногти, ерзает, трясет ногой)
- Чувство физического истощения к концу дня



Рабочее поведение

- Начал часто опаздывать или раньше уходить с работы
- Пропускает дедлайны, работа теряет качество
- Выполняет только минимальный объем работы
- Медленнее принимает решения, дольше думает над задачами
- Стал менее организованным, забывает важные детали
- Теряет концентрацию, быстро отвлекается
- Пытается избегать собраний и общения с коллегами
- Зависает в соцсетях или на сторонних сайтах во время работы
- Перестал делиться идеями, стал пассивным
- Говорит, что «всё бесполезно» и ничего не изменится



Отношение к работе

- Чувствует себя недооцененным
- Часто говорит, что «ему не хватает смысла в работе»
- Считает, что его работа не имеет ценности
- Больше не радуется успехам, даже собственным
- Перестал проявлять интерес к обучению и развитию
- Говорит, что устал, но даже после отпуска не чувствует улучшения
- Часто упоминает, что хочет уволиться
- Прямо заявляет, что «перегорел»
- Проявляет безразличие к карьерному росту
- Жалуется на отсутствие баланса между работой и личной жизнью



Социальные изменения

- Сократил общение с коллегами, стал замкнутым
- Чаще работает в одиночку, избегает командной работы
- Раздражается при взаимодействии с клиентами или партнёрами
- Реже участвует в корпоративных мероприятиях
- Проявляет сарказм и негативные шутки про работу
- Говорит, что не хочет никого видеть и никого слушать
- Стал агрессивным или, наоборот, чрезмерно безразличным
- Избегает начальника или HR, перестал выходить на контакт

- Стал менее терпеливым в общении
- Чаще берет больничные или «внезапные» выходные

Что делать, если вы заметили признаки выгорания у сотрудника?

- ☐ Поговорите с ним в доверительной обстановке
- ☐ Выясните, какие факторы его беспокоят
- ☐ Проверьте, есть ли возможность снизить нагрузку
- ☐ Предложите гибкий график или отпуск
- ☐ Дайте ресурсы для поддержки: коучинг, психолог, тренинги
- ☐ Пересмотрите мотивацию и карьерные перспективы



Главное — не игнорировать!

Выгорание не пройдет само по себе. Чем раньше вы поможете сотруднику, тем больше шансов, что он восстановится и снова начнет работать с удовольствием.

team talk



<https://t.me/hrteamtalk>

Приглашаем присоединиться к нашему HR-комьюнити teamtalk в Telegram

teamtalk — точка притяжения и профессиональная площадка для современных, вовлеченных и амбициозных HR директоров и руководителей функций.



Мы собираемся для обсуждения кейсов, проведения исследований, совместных проектов и качественного нетворкинга.



Вступайте в сообщество и дискутируйте об эволюции работы и создании рабочих пространств настоящего и будущего.



Присоединяйтесь к авторам сообщества и реализуйте свой потенциал через создание контента на злободневные темы!



Приходите на митапы и форумы и становитесь нашими ключевыми спикерами. Находите идейных коллег, а также знакомьтесь и общайтесь с экспертами напрямую.



Прокачивайте HR-опыт вместе с нами каждый день!

VK People Hub Talent — это гибкая HCM-платформа для полного цикла управления талантами. Современное российское решение, результат технологической и продуктовой коллаборации Goodt и VK. Позволяет автоматизировать важнейшие HR-сценарии и выстраивать прозрачные коммуникации.



**Узнать подробнее
о решении на сайте
goodt.me/talent/**

