

МІНІСТЕРСТВО ЕКОНОМІКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА СЛУЖБА ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ

Заклад післядипломної освіти  
«Центр підвищення кваліфікації служби зайнятості»

**Профілактика та подолання емоційного вигорання  
методичні рекомендації для фахівців служби зайнятості**



КИЇВ – 2025

УДК 159.944  
Г12

Рекомендовано до друку Навчально-методичною радою  
Закладу післядипломної освіти «Центр підвищення кваліфікації  
служби зайнятості»  
(протокол № 2 від 28 березня 2025 р.).

Рецензенти:

Вітряк Т.Б., кандидат економічних наук., завідувач кабінету  
підвищення кваліфікації Закладу післядипломної освіти «Центр  
підвищення кваліфікації служби зайнятості»

Плетка О.Т., кандидат психологічних наук, тренер, психолог-  
консультант, членкиня Ради правління НС «Національна  
психологічна асоціація» (НПА)

Г12 Профілактика та подолання емоційного вигорання :  
методичні рекомендації для фахівців служби зайнятості / І.  
Гайтерова. – Київ : ЗПДО ЦПКСЗ, 2025. – 24 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено основні причини,  
прояви та наслідки емоційного вигорання серед фахівців  
служби зайнятості. Подано практичні поради та техніки для  
профілактики та подолання стресу в професійній діяльності.  
Видання призначене для використання у процесі професійного  
навчання та самопідготовки фахівців.

Особливу увагу приділено розвитку емоційного інтелекту та  
формуванню навичок саморегуляції. Матеріали рекомендацій  
можуть бути використані керівниками для підтримки  
психологічного добробуту працівників у колективі.

УДК 159.944  
Г12

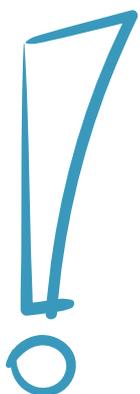
©І.В. Гайтерова  
©Заклад післядипломної освіти  
«Центр підвищення кваліфікації  
служби зайнятості», 2025



# ЗМІСТ

Вступ.....	4
Основні ознаки вигорання.....	6
Чим вигорання відрізняється від стресу?.....	8
Основні відмінності між стресом і вигоранням:.....	9
Стадії вигорання.....	10
Стратегії попередження вигорання.....	12
Профілактика вигорання.....	14
Турбота про себе.....	20
Приклади турботи про себе.....	21
Що не є турботою про себе?.....	22
Тест на професійне вигорання.....	24
Практичні поради та вправи.....	25
Висновки.....	27

Фахівці служби зайнятості щоденно допомагають людям знайти роботу, підтримують тих, хто опинився у складних життєвих обставинах, і часто стають не лише консультантами, а й психологічною опорою для своїх клієнтів. Постійний контакт із проблемами інших, висока відповідальність і необхідність швидко приймати рішення можуть призвести до емоційного вигорання.



**Вигорання** — це не просто тимчасова втома. Це виснаження, що впливає на якість життя, продуктивність і навіть фізичне здоров'я. Тому важливо вчасно розпізнати перші ознаки вигорання та вжити заходів для його попередження.

**Професійне вигорання** — це складний і багатогранний процес фізичного, емоційного та психологічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження та емоційного виснаження. Це не просто тимчасова втома чи зниження працездатності — це серйозний стан, який може призвести до значних проблем зі здоров'ям, емоційного виснаження та втрати мотивації.

Ці рекомендації допоможуть вам зрозуміти, що таке емоційне вигорання, чому воно виникає і як із ним боротися.



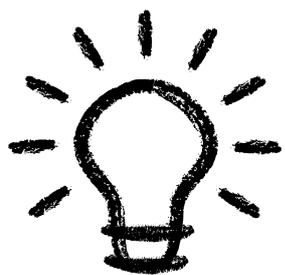
Особливо вразливими до цього стану є **спеціалісти служби зайнятості**, які щоденно працюють з великою кількістю клієнтів, часто стикаючись із їхніми складними життєвими обставинами, що потребують глибокого емоційного залучення. Постійна взаємодія з людьми, що перебувають у стресовій ситуації, високі вимоги до результативності, необхідність швидко ухвалювати рішення та постійний потік завдань створюють сприятливі умови для розвитку вигорання.

Даний матеріал містить практичні рекомендації щодо попередження вигорання, його ранньої діагностики та ефективних методів подолання. Усвідомлення цієї проблеми та вжиття превентивних заходів є необхідними для збереження професійної стійкості та психологічного здоров'я фахівців.



Хронічна втома та емоційне виснаження, які проявляються у фахівців служби зайнятості, можуть бути наслідком постійного контакту з клієнтами, що перебувають у складних життєвих обставинах. Фахівці, які щодня допомагають десяткам безробітних знайти роботу, можуть поступово відчувати втому від повторюваних проблем клієнтів, їх розчарування та емоційного перенесення їх труднощів на себе. Крім того, постійна необхідність швидко ухвалювати рішення, працювати з великими обсягами інформації та підтримувати високу ефективність без можливості достатнього відпочинку може призвести до виснаження, втрати ентузіазму та зниження якості роботи.

Втрата мотивації та байдужість до роботи, що проявляється у спеціалістів служби зайнятості, може бути наслідком постійної взаємодії з клієнтами. Коли консультант щоденно проводить десятки співбесід з безробітними, надає їм рекомендації, а ті не виконують порад або повторно повертаються без результату, це може викликати почуття безсилля та втрату сенсу роботи. Також надмірне навантаження, коли фахівцю доводиться обробляти велику кількість запитів, виконувати рутинні адміністративні завдання без можливості розвитку або отримання зворотного зв'язку про ефективність своєї роботи, може призвести до байдужості та втрати професійного ентузіазму.



Зниження продуктивності та постійні помилки, які можуть проявлятися, наприклад, у неправильно складених документах, плутанині в базах даних клієнтів або пропуску важливих термінів. Фахівець служби зайнятості, що працює в умовах постійного стресу, може втрачати увагу до деталей, що призводить до помилок у веденні звітності або некоректної оцінки ситуації клієнта. Це, у свою чергу, може впливати на якість наданих консультацій та знижувати рівень довіри до спеціаліста.



Підвищена дратівливість та нервозність, які можуть проявлятися в різних професійних ситуаціях. Наприклад, спеціаліст служби зайнятості, який щоденно стикається з емоційно напруженими запитамі клієнтів, може відчувати підвищену дратівливість під час робочих зустрічей або телефонних консультацій. Крім того, постійний потік звернень та необхідність оперативно ухвалювати рішення можуть викликати нервозність і відчуття постійного тиску, що негативно позначається на загальному емоційному стані

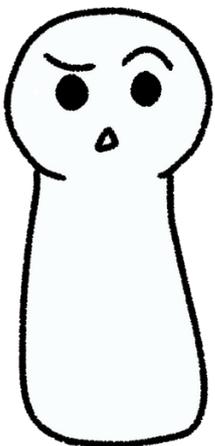
# ЧИМ ВИГОРАННЯ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД СТРЕСУ?

Стрес та вигорання часто плутають, адже обидва явища пов'язані з високими навантаженнями та емоційним напруженням. Проте між ними є суттєві відмінності:

**Стрес** – це реакція організму на надмірне навантаження, що має тимчасовий характер. Людина, яка перебуває у стресі, все ще може контролювати ситуацію, хоча й відчуває втому чи напруження. Наприклад, консультант служби зайнятості, що працює в умовах підвищеного навантаження напередодні звітного періоду, може відчувати стрес, але після завершення цього періоду рівень напруження знижується, і він відновлює сили.



**Вигорання** – це хронічний стан, коли організм більше не здатний справлятися з постійним стресом. Це супроводжується емоційним виснаженням, втратою мотивації та зниженням продуктивності. Наприклад, якщо спеціаліст служби зайнятості протягом тривалого часу працює без можливості повноцінного відпочинку, стикається з негативними емоціями клієнтів та постійно вирішує проблеми інших, у нього може розвинутися вигорання, що проявлятиметься байдужістю, розчаруванням у роботі та навіть фізичними симптомами, такими як головний біль або безсоння.



# ОСНОВНІ ВІДМІННОСТІ МІЖ СТРЕСОМ І ВИГОРАННЯМ:

- Стрес стимулює людину до активності, тоді як вигорання призводить до апатії та втрати енергії.
- При стресі людина може відчувати емоційне збудження та нервозність, а при вигоранні – повну байдужість і втому.
- Стрес зазвичай тимчасовий, тоді як вигорання має накопичувальний ефект і може тривати місяцями.

Ознака	Стрес	Вигорання
Емоційний стан	Тривога, напруження	Апатія, байдужість
Енергія	Перевантаженість, але збережена мотивація	Виснаження, відсутність сил
Фізичні прояви	Підвищений тиск, прискорене серцебиття	Часті застуди, головний біль
Ставлення до роботи	Тимчасове зниження продуктивності	Повна втрата інтересу до роботи

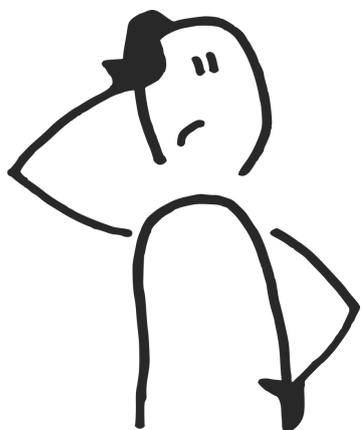


Розуміння цих відмінностей допоможе вам, як фахівцям, вчасно реагувати на перші ознаки перевантаження та запобігати розвитку вигорання

# СТАДІЇ ВИГОРАННЯ

**Професійне вигорання** розвивається поступово і проходить через кілька стадій. Цей процес може займати місяці або навіть роки, поступово погіршуючи стан працівника. Спочатку зміни можуть бути малопомітними, але з часом вони стають більш вираженими та впливають як на професійне життя, так і на особисте. Розуміння стадій вигорання допоможе вчасно розпізнати проблему та вжити відповідних заходів для її подолання.

**Ентузіазм** – на початку роботи відчувається піднесення, бажання допомагати клієнтам, готовність працювати понаднормово. Фахівець центру зайнятості проводить більше зустрічей з клієнтами, залишається після роботи, аби швидше досягти результатів, бере на себе додаткові завдання.



**Перевантаження** – накопичується втома, з'являється дратівливість, робочий процес починає виснажувати. Наприклад, фахівець, який співпрацює з великою кількістю клієнтів, може почати відчувати емоційне перенапруження та втрату ентузіазму, особливо якщо зусилля не приносять очікуваного швидкого результату.



**Хронічний стрес** – стійке почуття втоми, труднощі у виконанні завдань, зниження працездатності. Наприклад, консультант починає уникати взаємодії з клієнтами або механічно виконувати свої обов'язки без емоційного залучення, починає уникати додаткових завдань, відчуває втому навіть після вихідних.

**Кризовий стан** – на цьому етапі з'являється виражена постійна втома, зниження продуктивності, відчуття безсилля, робота здається безглуздою, виникають психосоматичні симптоми. Наприклад, спеціаліст може почати часто хворіти, відчувати постійний головний біль або проблеми зі сном. Починає пропускати робочі зустрічі, стає менш ініціативним, уникає спілкування з клієнтами, відкладає важливі завдання на невизначений термін.



**Глибоке вигорання** – робота стає джерелом стресу, проявляється повна байдужість до роботи та навколишніх, можливий розвиток депресії та серйозних проблем зі здоров'ям, такими як хронічні захворювання, постійний головний біль, безсоння, а також повної втрати інтересу до роботи. Це загрожує не лише особистим добробутом, а й якістю допомоги, яку він надає клієнтам. На цьому етапі фахівець може втратити будь-яку мотивацію, відчувати відчуження від колективу та навіть замислюватися про зміну роботи.



# СТРАТЕГІЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИГОРАННЯ

Професійне вигорання можна попередити за допомогою чітко визначених стратегій, спрямованих як на рівень організації, так і на індивідуальне самопіклування. Важливо розуміти, що профілактика вигорання потребує системного підходу та уваги з боку як керівництва, так і самих працівників. Збалансоване поєднання організаційних та особистих заходів допоможе створити сприятливі умови для ефективної роботи без надмірного стресу та емоційного виснаження.



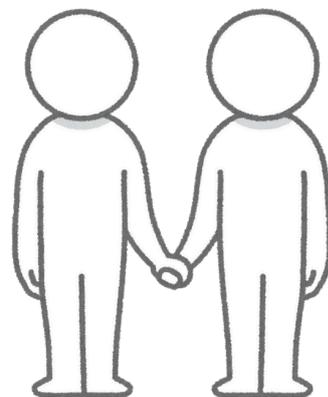
Оптимізація робочого процесу та розподіл обов'язків є ключовими факторами у зниженні рівня стресу та попередженні професійного вигорання. Чіткий розподіл завдань, забезпечення достатньої кількості ресурсів та раціональне планування сприяють підвищенню ефективності праці та зменшенню емоційного навантаження.

Підтримка колективу та створення доброзичливої атмосфери є важливими чинниками для зниження рівня стресу та запобігання професійному вигоранню. Робоче середовище, в якому панує взаєморозуміння та підтримка, сприяє емоційному комфорту співробітників і підвищує їхню стійкість до складних ситуацій. Наприклад можна організувати регулярні зустрічі команди для обговорення труднощів у роботі, спільного пошуку рішень і обміну позитивним досвідом. Також важливим є створення культури подяки, коли керівництво та колеги визнають внесок один одного у спільну справу, що підвищує мотивацію та сприяє формуванню згуртованого колективу.

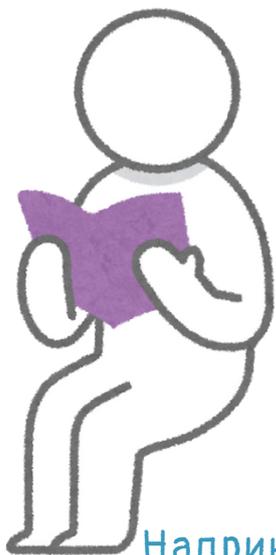


# СТРАТЕГІЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИГОРАННЯ

Запровадження програм психологічної підтримки є ефективним способом зниження рівня стресу та попередження професійного вигорання серед працівників служби зайнятості. Важливо створити умови, у яких фахівці можуть отримати кваліфіковану допомогу та навчитися методам саморегуляції. Бажано регулярно відвідувати тренінги з психологічної стійкості, індивідуальні консультації з психологом або групові зустрічі для обговорення робочих викликів.



Використання можливостей для професійного розвитку та навчання є важливим фактором у попередженні вигорання, оскільки дозволяє працівникам розширювати свої компетенції, підвищувати мотивацію та підтримувати інтерес до роботи. Навчання сприяє не лише професійному зростанню, а й покращенню психологічного стану, адже усвідомлення власного розвитку позитивно впливає на самооцінку.



Наприклад, у центрі зайнятості можна організовувати регулярні семінари та тренінги з розвитку комунікаційних навичок, управління стресом та сучасних методів роботи з клієнтами. Також ефективним є створення менторських програм, де досвідчені фахівці передають знання новим працівникам, що не лише покращує професійні навички, а й сприяє зміцненню командної роботи та взаємопідтримки.

Профілактика емоційного вигорання є не лише важливою складовою збереження працездатності та психологічного благополуччя фахівців служби зайнятості, а й запорукою їхньої довготривалої професійної ефективності.

Постійний стрес, висока відповідальність і велика кількість комунікацій можуть призвести до втрати мотивації, зниження продуктивності та навіть серйозних проблем зі здоров'ям. Саме тому важливо застосовувати методи профілактики вигорання на щоденній основі, щоб підтримувати не лише власний психологічний стан, а й якість наданих послуг.

## Основні методи профілактики включають:

**Тайм-менеджмент** – ефективне розподілення робочого часу, планування перерв та контроль навантаження, що допомагає уникнути перевтоми та зберегти продуктивність. Вчасне управління своїм робочим днем дозволяє не лише зменшити рівень стресу, а й підтримувати стабільний рівень мотивації та ефективності. Уміння керувати своїм робочим часом є не лише запорукою збереження працездатності, а й важливим фактором у підтриманні ментального здоров'я.



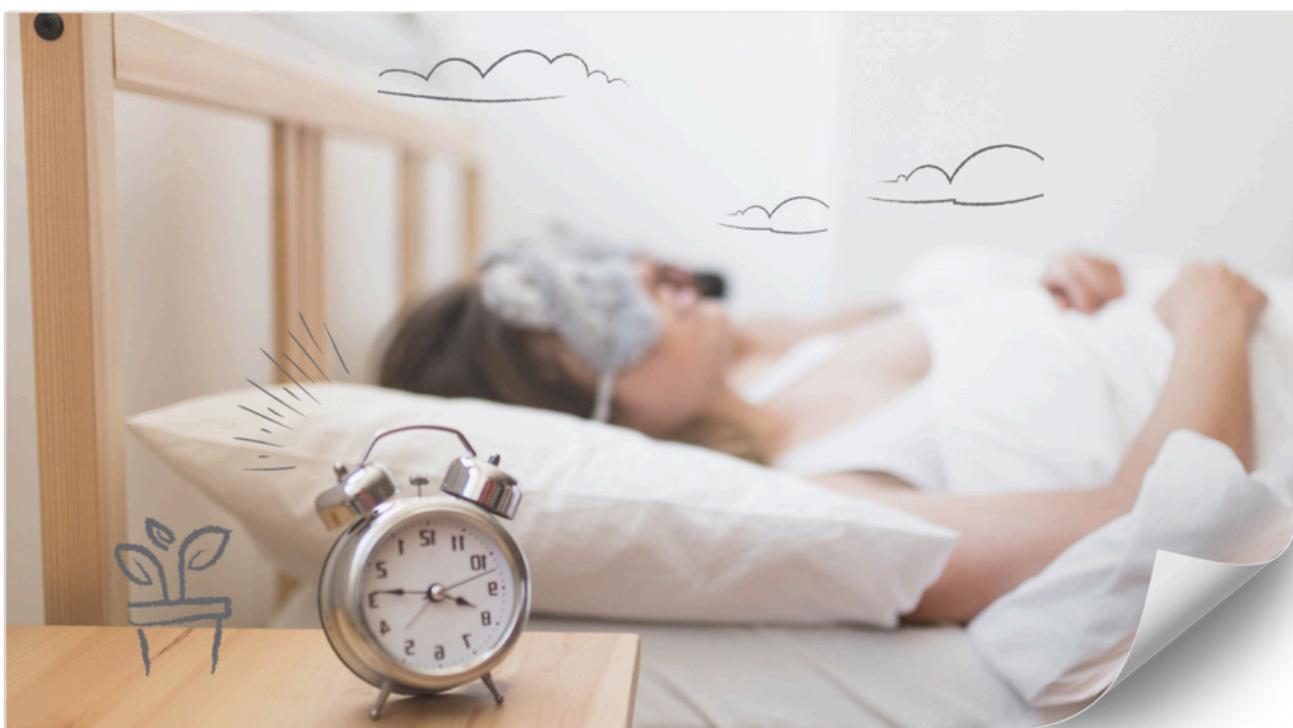
Баланс між роботою та особистим життям – важливий аспект профілактики вигорання, що передбачає чітке розмежування професійної діяльності та особистого часу. Дотримання здорового балансу сприяє збереженню мотивації, емоційної стабільності та загального благополуччя. Наприклад, проведення вихідних без перевірки робочої пошти дозволяє повністю відпочити та відновити сили, що позитивно впливає на продуктивність у робочі дні. Також корисно впроваджувати сімейні традиції, такі як спільні вечери або прогулянки, які допомагають переключитися від робочих завдань і підтримують емоційний зв'язок із близькими. Встановіть правило – не брати робочі дзвінки після завершення робочого дня, що допоможе уникнути перенавантаження та знизити рівень стресу. Дотримання таких принципів дозволяє зберегти енергію, покращити якість життя та запобігти професійному виснаженню.



Фізична активність – один із ключових способів профілактики емоційного вигорання, оскільки сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та загального самопочуття. Регулярні заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, йога або навіть ранкова зарядка допомагають підтримувати фізичну витривалість і психоемоційну рівновагу. Якщо щодня робити короткі прогулянки після роботи можна зменшити напруження та швидше відновлюватися після складних робочих днів. Такі активності не лише зменшують втому, а й підвищують рівень енергії, що позитивно впливає на продуктивність та здатність справлятися з професійними викликами.



**Здоровий сон** – один із найважливіших факторів підтримки фізичного та психічного здоров'я, оскільки саме під час сну організм відновлюється після напруженого дня. Дотримання стабільного графіка сну, відмова від використання гаджетів перед сном і створення комфортного середовища для відпочинку сприяють підвищенню продуктивності та зниженню рівня стресу. Людина, яка лягає спати в один і той же час та дотримується 7-8-годинного режиму відпочинку, відчуває себе більш зосередженою і стійкою до стресових ситуацій у роботі. Крім того, якісний сон допомагає уникнути проблем із пам'яттю, емоційним вигоранням та загальною втомою, що є критично важливим для ефективного виконання професійних обов'язків.



Практика вдячності – один із ефективних способів підтримки емоційного благополуччя, що полягає у записуванні щоденних досягнень і подяк. Регулярне ведення такого щоденника допомагає переорієнтувати увагу з негативних моментів на позитивні, знижує рівень стресу та сприяє підвищенню задоволеності роботою. Наприклад, Ви може щодня записувати три речі, за які вдячні у своїй професійній діяльності – це може бути успішне працевлаштування клієнта, вдала консультація або підтримка колег. Такий підхід формує стійкість до стресових ситуацій, допомагає зберігати мотивацію та нагадує про важливість власного внеску в соціальну справу.



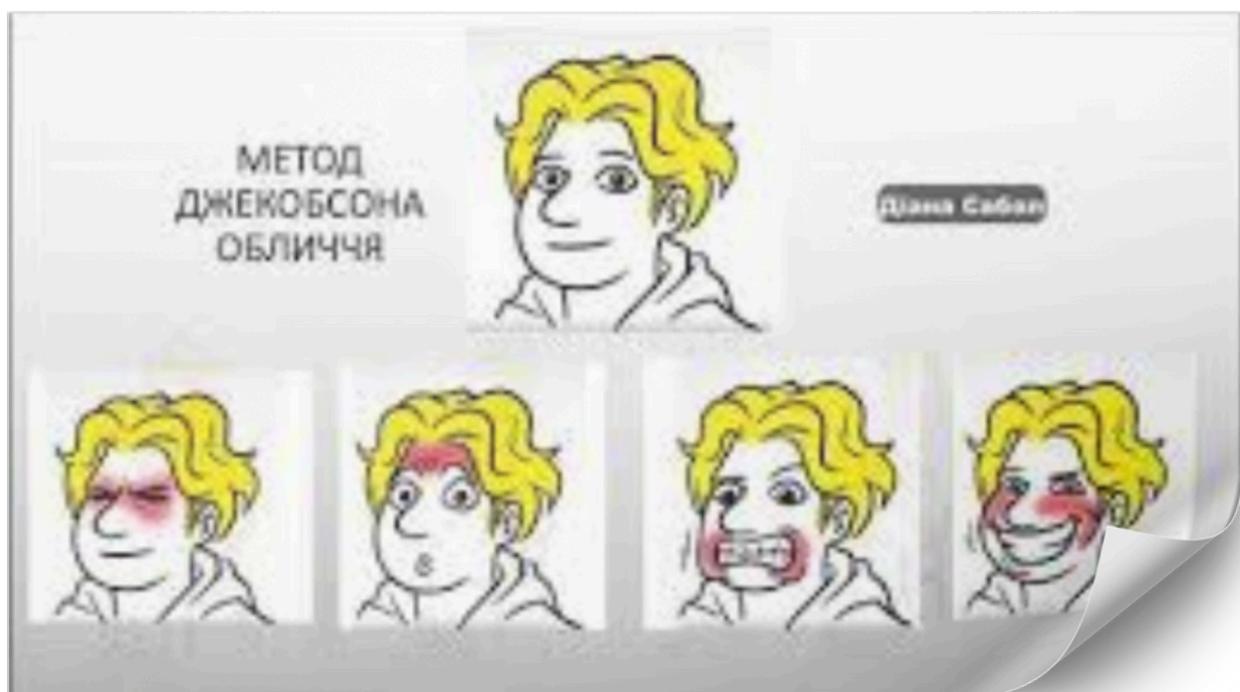
Розвиток навичок управління стресом – один із ключових аспектів підтримки психоемоційного благополуччя, що дозволяє зменшити рівень напруги, підвищити стійкість до стресових ситуацій та покращити загальний стан здоров'я. Використання медитації, дихальних технік і методів релаксації допомагає стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривожності та підвищити концентрацію.

Також методи релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація

Джейкобсона

(<https://www.youtube.com/watch?v=-EZDOZHWOBU>)

або слухання спокійної музики після напруженого робочого дня, сприяють швидшому відновленню енергії. Регулярна практика управління стресом допомагає не лише підтримувати власний психологічний стан, а й ефективніше взаємодіяти з клієнтами, зберігаючи високий рівень емпатії та професіоналізму.



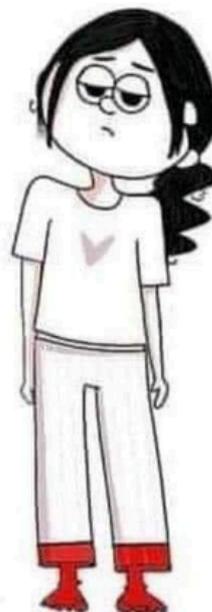
# ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Турбота про себе – це усвідомлене та активне ставлення до свого фізичного, емоційного та психічного благополуччя, яке сприяє довготривалому збереженню енергії та продуктивності. Вона включає широкий спектр заходів, спрямованих на підтримку здоров'я, зниження рівня стресу та забезпечення гармонійного балансу між робочими обов'язками та особистим життям. Турбота про себе не є розкішшю, а необхідною умовою стабільної професійної діяльності, особливо в умовах емоційно виснажливої роботи. Наприклад, регулярні перерви протягом робочого дня допомагають зменшити напругу, а навчання ефективному управлінню часом запобігає накопиченню перевантаження та знижує ризик вигорання.

Ти гбаєш, щоб не розрядився твій телефон



То навчись так само гбати про себе



**Турбота про себе - це необхідність!  
А не розкіш.**

# ПРИКЛАДИ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ:

 Планування часу так, щоб уникати перевантаження – правильний розподіл завдань допомагає уникнути зайвого стресу та зменшує ймовірність вигорання. Складайте графік зустрічей із клієнтами так, щоб залишати час на обід та перерви.

Встановлення меж між робочим та особистим життям – баланс між професійною діяльністю та відпочинком дозволяє підтримувати мотивацію. Наприклад, не відповідайте на робочі дзвінки у вихідні, щоб провести час із сім'єю.



 Регулярні короткі перерви протягом дня – навіть 5-хвилинні паузи допомагають зняти напругу. Наприклад, після кожної години роботи робіть невелику перерву, щоб розім'ятися або випити чаю.

Спілкування з колегами для обговорення складних ситуацій та обміну досвідом – взаємодія з командою допомагає знайти рішення проблем.



 Делегування завдань та розподіл обов'язків у команді – запобігає перевантаженню.

Створення комфортного робочого простору – сприяє концентрації та зниженню напруги. Наприклад, облаштуйте своє робоче місце так, щоб уникати зайвих відволікань.



 Визначення особистих мотиваційних факторів та професійних цілей – допомагає зберігати зацікавленість у роботі.

**Турбота про себе** – це не лише приємні заняття, а й відповідальне ставлення до власного здоров'я та благополуччя. Іноді те, що здається способом зняття стресу, насправді може мати негативний вплив у довгостроковій перспективі. Наприклад, уникнення складних завдань замість їхнього вирішення не допомагає зменшити стрес, а лише відкладає проблему. Важливо розрізнити справжню турботу про себе від тимчасового полегшення, яке може мати негативні наслідки.

## Приклади того, що НЕ є турботою про себе:

**Справжня турбота про себе** – це баланс між роботою та відпочинком, відповідальність за власне благополуччя та усвідомлені дії для підтримки свого фізичного та емоційного стану. Деякі звички можуть здаватися способом турботи про себе, але насправді не приносять довгострокової користі або навіть погіршують стан.

➔ Надмірна робота без відпочинку

➔ Використання соціальних мереж як спосіб уникнення проблем

➔ Ігнорування відпочинку та перерв

➔ Перекладання відповідальності на інших через втому

## Приклади того, що НЕ є турботою про себе:

**Надмірна робота без відпочинку** – перевантаження себе завданнями може здатися способом бути продуктивним, але в результаті це призводить до виснаження. Якщо не робити перерв і працювати понаднормово, є ризик швидко втратити мотивацію.

**Використання соціальних мереж як спосіб уникнення проблем** – безцільне гортання новинної стрічки може створити ілюзію відпочинку, але не сприяє відновленню сил. Наприклад, замість того, щоб зробити коротку прогулянку, людина може провести дві години в телефоні, що лише посилить втому.

**Ігнорування відпочинку та перерв** – пропуск обіду або відмова від коротких пауз через завантаженість негативно впливає на продуктивність. Консультант, який безперервно проводить зустрічі з клієнтами, може почати відчувати емоційне виснаження.

**Перекладання відповідальності на інших через втому** – замість того, щоб оптимізувати свою роботу, дехто може уникати обов'язків, що лише ускладнює ситуацію. Наприклад, працівник, який уникає виконання звітів, створює додатковий стрес для команди.

# ТЕСТ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

## Інструкція:

Прочитайте кожне твердження та оцініть, як часто ви відчуваєте це у своїй роботі, використовуючи наступну шкалу:

0 - Ніколи

1 - Зрідка

2 - Іноді

3 - Часто

4 - Дуже часто

## Твердження:

Я відчуваю емоційне виснаження від своєї роботи.

Я відчуваю себе змученим наприкінці робочого дня.

Я відчуваю втому, коли встаю вранці і маю йти на роботу.

Я відчуваю, що працювати цілий день з людьми - це велике навантаження.

Я відчуваю, що дбаю про інших людей на своїй роботі занадто сильно.

Я працюю з байдужими до мене людьми (клієнтами).

Я відчуваю розчарування від своєї роботи.

Я відчуваю, що працюю надмірно.

Я не дуже піклуюся про те, що відбувається з деякими людьми, з якими я працюю.

Я відчуваю, що люди з якими я працюю звинувачують мене у своїх проблемах.

Я не розумію, які почуття у моїх колег (клієнтів).

Я відчуваю, що не досягаю в роботі того, чого міг би.

Я відчуваю себе енергійним на роботі.

Я можу легко створити атмосферу порозуміння з моїми колегами (клієнтами).

Я пишаюся своєю роботою.

Я відчуваю, що можу позитивно впливати на людей.

Я впевнений, що моя робота корисна для людей.

Я відчуваю себе бадьоро після спілкування з колегами.

## Інтерпретація результатів:

Низький рівень: 0-10 балів

Середній рівень: 11-20 балів

Високий рівень: 21-30 балів і вище

- ♡ **Щоденні паузи:** протягом дня робіть короткі перерви по 5-10 хвилин, щоб розслабитися й переключитися.
- ♡ **Дихальні вправи:** якщо відчуваєте стрес, зробіть глибокий вдих на 4 секунди, затримайте дихання на 4 секунди й повільно видихайте 6-8 секунд.
- ♡ **Щоденник досягнень:** записуйте щодня 3 речі, які вдалося зробити добре, щоб підтримувати впевненість у собі.
- ♡ **“Година для себе”:** щодня знаходьте хоча б 30-60 хвилин для занять, які приносять вам задоволення.
- ♡ **Практика вдячності:** щодня записуйте 3 речі, за які ви вдячні. Це допоможе зменшити стрес і зміцнити позитивний настрій.
- ♡ **Фізична активність:** щодня рухайтесь — це може бути зарядка, йога або прогулянка на свіжому повітрі.
- ♡ **Цифровий детокс:** мінімізуйте використання гаджетів перед сном, щоб покращити якість відпочинку.
- ♡ **Медитація або релаксація:** виділіть 10-15 хвилин на релаксацію, щоб знизити рівень стресу.
- ♡ **Створення комфортного робочого простору:** налаштуйте своє робоче місце так, щоб воно сприяло продуктивності та психологічному комфорту.
- ♡ **Практика усвідомленості:** навчіться помічати свої емоції та приймати їх без осуду. Це допоможе краще керувати стресом.

Арт-терапія також є ефективним методом профілактики емоційного вигорання, оскільки вона дозволяє зняти стрес, висловити свої емоції та знайти внутрішню рівновагу через творчість. Вона не вимагає спеціальних художніх навичок, а основна мета – процес самовираження та розвантаження психіки.

## Основні арт-терапевтичні методи для попередження вигорання:

**Малювання емоцій** – створення абстрактних малюнків, що відображають ваш внутрішній стан. Наприклад, після складного дня візьми аркуш паперу та кольорові олівці і передай свій настрій через кольори й форми.

**Техніка "Дудлінг" (каракулі)** – механічне малювання простих ліній і фігур, що допомагає розвантажити свідомість. Малювання візерунків або спіралі сприяють заспокоєнню.

**Музична терапія** – прослуховування улюбленої музики або гра на музичних інструментах для зняття стресу.

**Ведення арт-щоденника** – запис і замальовки, що допомагають фіксувати емоції та знаходити способи їх опрацювання. Корисно записувати короткі думки про свій день, доповнюючи їх простими ілюстраціями.

**Малювання мандал** – створення симетричних зображень, що сприяють медитативному стану та зняттю напруги і розслаблення.



Фахівцям служби зайнятості потрібно дбати про своє ментальне здоров'я, щоб ефективно допомагати іншим. Регулярна профілактика вигорання та стресу допоможе залишатися енергійними, мотивованими та продуктивними.

**Емоційне вигорання** — це не вирок. Ви можете запобігти йому, якщо навчитеся слухати себе, підтримувати баланс і піклуватися про свій емоційний стан. Турбуйтеся про себе, щоб робота залишалася джерелом задоволення, а не виснаження!

Важливо розуміти, що **запобігання вигоранню** — це не разова дія, а постійний процес. Використання методів самодопомоги, таких як турбота про себе, арт-терапевтичні практики та управління стресом, допоможе зберегти баланс між професійним та особистим життям.

Також варто пам'ятати про важливість командної підтримки та відкритого обговорення емоційного стану з колегами. Часом звичайна розмова чи спільне вирішення робочих завдань можуть значно знизити рівень напруги та допомогти впоратися з труднощами.

Збереження емоційної рівноваги та професійного натхнення напряду впливає на якість роботи, що, у свою чергу, позитивно відображається на клієнтах служби зайнятості.

**Пам'ятайте: турбота про себе – це не привілей, а необхідність для ефективної та стійкої професійної діяльності.**