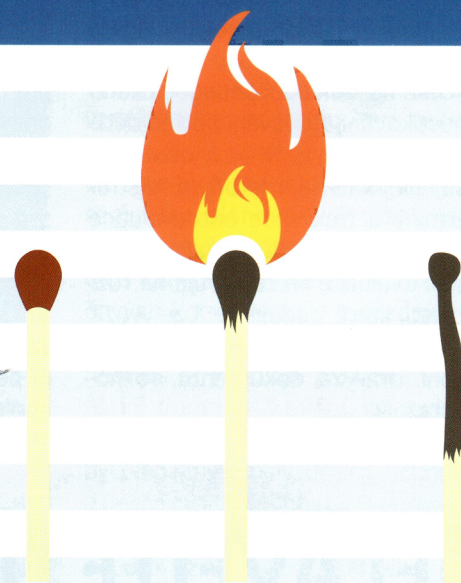


Syndrom vyhoření u učitelů:

Jak ho rozpoznat a předcházet mu

Varovné signály syndromu vyhoření

- Snadno se unavím a mám problémy se spánkem.
- Cítím se vyčerpaně, bez energie.
- Nemám motivaci k dalšímu vzdělávání.
- Připadám si bezmocně, postrádám smysl své práce.
- Učení mi už nepřináší radost jako dříve.
- Do práce chodím s odporem.
- Odkládám úkoly na později.
- Nedokážu se radovat z běžných věcí.
- Vyhýbám se kontaktu s kolegy.
- Mám pocit, že reaguji cynicky nebo neochotně na žáky i jejich rodiče.
- Snadno se rozčílím.
- Když se mi ve výuce něco nepovede, obviňuji z toho své žáky.
- Mám pocit, že svou práci nedělám dobře a nejsem dostatečně kompetentní.



Tipy, jak předejít vyhoření

- **Snížím na sebe tlak** – nemusím být vždy dokonalý/á.
- **Nebudu vše dělat sám/a** – delegování je v pořádku.
- **Požádám o pomoc**, když toho na mě bude moc.
- **Dopřeji si pravidelný odpočinek**.
- **Zvážím supervizi** – odbornou podporu pro pedagogy.
- **Budu dbát na své zdraví**, fyzické i duševní.
- **Naučím se lépe plánovat**, abych nepodléhal/a stresu.
- **Stanovím si hranice mezi prací a odpočinkem**.
- **Řeknu občas „ne“** – s laskavostí k sobě i ostatním.
- **Pečuji o vztahy** – s kolegy, přáteli, rodinou.
- **Vyzkouším mindfulness** (vědomé zaměření na přítomný okamžik).
- **Založím si deník**, kam si budu zapisovat úspěchy i plány.
- **Nepřijímám zbytečně další práci navíc**.
- **Více se zajímám o prevenci vyhoření**, abych mu dokázal/a včas předejít.

