

Prevence vyhoření



**Tématem provází
Simona Babčáková**

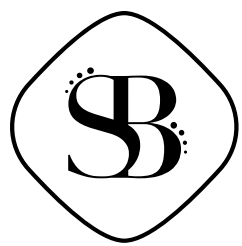
www.babcakova.cz

f [simonababcakova1](#)

in [simona-babcakova](#)

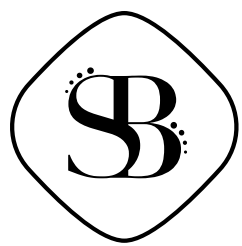
▶ [@BabcakovaSimona](#)

📷 [simonababcakova](#)



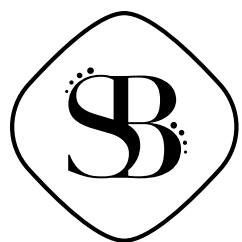
Jediná stále věc je změna





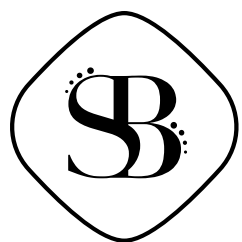
Nárokování nemožného





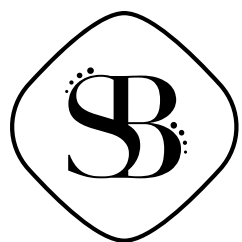
Co všechno už je vyhoření





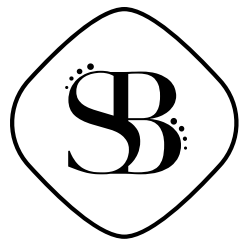
Projevy vyčerpání



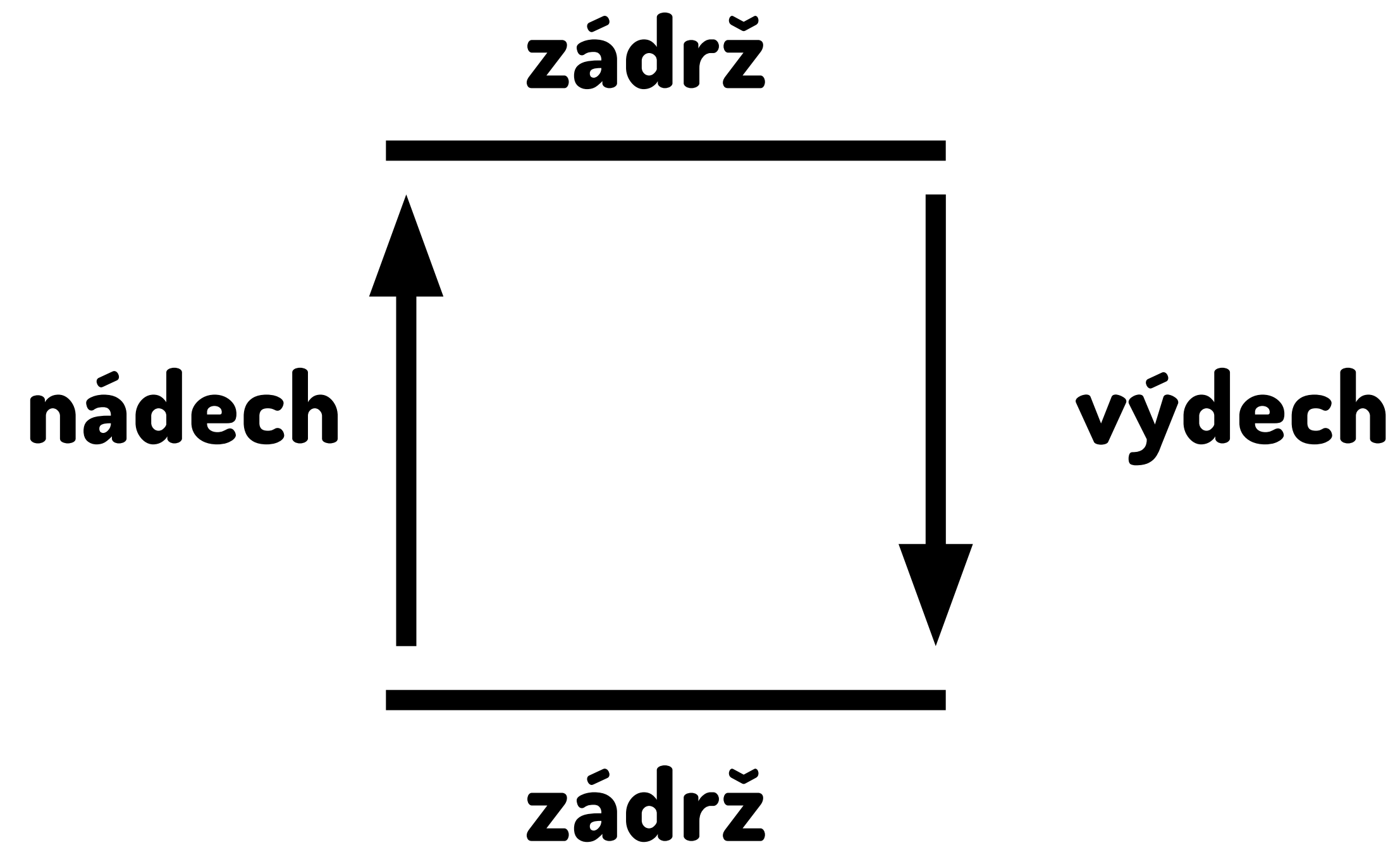


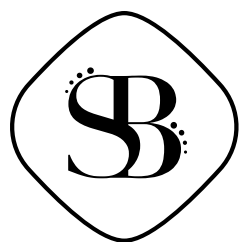
Co dělat, když už jsme v tom zastavení





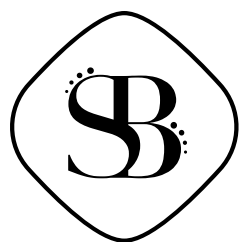
Zklidnění čtvercový dech





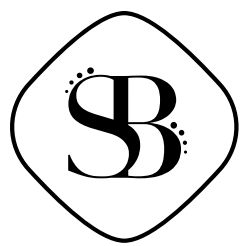
Vyplavit emoce





Uprdelismus nadhled

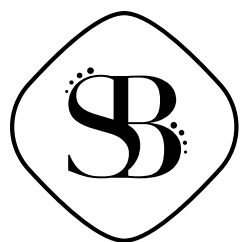




Delegování

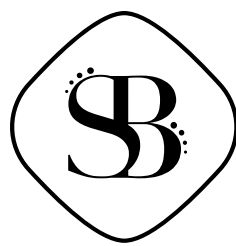
konkrétně a přesně | domluvit předem





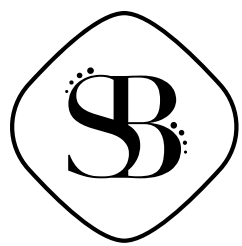
Koťátko





Odkládání prioritizace

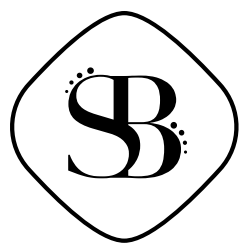




Zevling

3× denně minuta | výpadek z matrixu

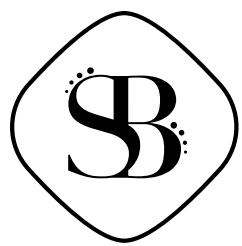




Ocenění – docenění: oslava, odměny

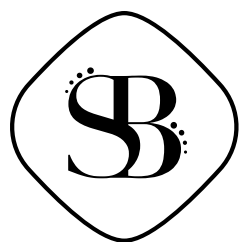
3× denně si říct nahlas, co mi jde





Nejlepší prevence nenechávat nevyslyšené pocity zajít daleko kontinuální péče | psychohygiena





Děkuji za pozornost



www.babcakova.cz

 [simonababcakova1](https://www.facebook.com/simonababcakova1)

 [simona-babcakova](https://www.linkedin.com/company/simona-babcakova)

 [@BabcakovaSimona](https://www.youtube.com/@BabcakovaSimona)

 [simonababcakova](https://www.instagram.com/simonababcakova)