

Типи людей, схильних до вигоряння





Продуктивний

"Відпочинок? Я про це навіть не мрію. Не розумінню як можна спокійно відпочивати".



Догоджаючий

"Всім потрібна моя допомога, мені важко відмовляти. Хто як не я? Я ж людина, яка повинна допомагати".



Тривожний

"А раптом щось піде не так?
Мені потрібно підготуватися
до різних сценаріїв".



Борець

"Без боротьби успіху не буде,
тому за своєю місці під Сонцем
треба боротися. Зубами вигризу
цей результат".



Контролер

"Результат буде не той, якщо я не проконтролюю. За всіма треба око та око".



Перфекціоніст

"Завжди потрібно прагнути кращого результату, адже немає межі досконалості".