**Objawy wypalenia zawodowego - na co zwrócić uwagę**

**W dzisiejszym świecie sporo osób ma problem ze zbyt szybkim światem i pracom. Sprawdź czego unikać!**

Dzisiejszy świat to bez wątpienia najszybsze i najciekawsze czasy w historii całej ludzkości. Wszystkie czynności wykonujemy coraz szybciej, a dodatkowo jest nacisk na ciągły rozwój, jeszcze szybszą pracę, dodatkowe zajęcia, szkolenia, pracę i inne elementy. Niestety brak nam czasu, a zaangażowanie w wykonywane zadania spada z każdym dniem. Jakie są zatem [objawy wypalenia zawodowego](https://talentplace.pl/blog/dla-kandydatow/kiedy-praca-nie-daje-juz-radosci-czyli-kilka-slow-o-wypaleniu-zawodowym) i czemu wydarza się to ostatnio tak często!

**Objawy wypalenia zawodowego - symptomy**

Wypalenie pracą może u każdej osoby wyglądać w nieco inny sposób. **Objawy wypalenia zawodowego** są dość indywidualne, jednak niektóre elementy można zauważyć praktycznie u każdego. Często jest to niechęć do pracy, nie chce nam się wstawać, nie wysypiamy się, a dodatkowo mamy problem z wykonywaniem nawet podstawowych czynności. Wypalenie oddziałuje również na nasz poziom nastroju, chodzimy zestresowani i zmęczeni każdego dnia.

**Dlaczego tak często?**

*Objawy wypalenia zawodowego* to pierwsze oznaki, które można zauważyć u wielu osób. Dlaczego tak często się to teraz dzieje? Przez tak duży nacisk na rozwój osobisty i kariery nie mamy czasu dla siebie, na odpoczynek i odkrycia swojej własnej pasji. Łapiemy się pracy żeby zarabiać i utrzymać się, a nie podążamy za tym co kochamy i chcemy robić.