

A black and white photograph of a desk. On the left, a classic black alarm clock with a white face and black numbers is visible. The clock face shows the time as approximately 10:10. To the right of the clock, a pair of glasses with dark frames and light-colored lenses lies on a dark surface. Further right, a portion of a silver mesh pen holder is visible. The background is softly blurred, showing what appears to be a lamp with a warm glow. The overall composition is clean and professional.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ**

**Алексей Мичман**  
**Эмоциональное выгорание**  
**у офисных работников**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28745604](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28745604)*

*ISBN 9785449023001*

**Аннотация**

Если вы потеряли интерес к своей работе, значит вы эмоционально истощили себя. А помните ли вы, как раньше вам нравилось ваше занятие?

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Эмоциональное выгорание у офисных работников**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-2300-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Ранее считалось, что эмоциональному выгоранию более всего подвержены люди, чья профессиональная деятельность связана с помощью другим людям – медики, педагоги, волонтеры, социальные работники, спасатели, пожарные и так далее. Но сейчас практически любой представитель профессии типа «человек-человек», то есть, по роду деятельности вынужденный общаться с людьми, входит в группу риска по развитию данного нарушения. И офисные работники здесь не исключение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.