

# 6 FAKTORI, KAS VEICINA IZDEGŠANU

KATRS NO TIEM LĒNĀM **IEDRAGĀ** TAVU LABJŪTĪBU



1

## DARBA SLODZE

Pārāk daudz uzdevumu, pārāk maz laika atpūtai. Pastāvīgs spiediens un nebeidzams "jā".

**Rezultāts:** hronisks nogurums un pārslodze.



4

## KOPIENA

Vāja sadarbība, atbalsta trūkums, konflikti vai negatīva darba vide.

**Rezultāts:** vientulības sajūta un emocionāls nogurums.



2

## KONTROLE

Maz vai nekāda ietekmes uz savu darbu, procesu vai lēmumu kontrole.

**Rezultāts:** bezspēcības un iesprostotības sajūta.



3

## ATLĪDZĪBA

Nepietiekama atzinība, pateicība vai taisnīgs novērtējums par ieguldījumu.

**Rezultāts:** motivācijas kritums un pašvērtējuma samazināšanās.



5

## TAISNĪGUMS

Netaisnīga attieksme, nevienlīdzīga apiešanās, neskaidri noteikumi.

**Rezultāts:** vilšanās, dusmas un uzticības zudums.



6

## VĒRTĪBAS

Vērtību nesakrītība ar organizāciju vai vadību, kompromisi pret sevi.

**Rezultāts:** iekšējs konflikts un jēgas zudums.

AR LABĀKAJIEM NODOMIEM  
ES DODU VAIRĀK, NEKĀ  
CITI NOVĒRTĒ

PAKĀPENISKI TAS VEICINA IZDEGŠANU



Enerģijas  
izsīkums



Emocionāls  
nogurums



Cinisms un  
vienaldzība



Snieguma kritums  
un vilšanās sevī



IEDRAGĀTA  
LABJŪTĪBA UN  
DZĪVES KVALITĀTE



Maija Cēbere

TALANTU ILGTSPĒJAS KONSULTANTE

cebere.com

Maizlaka un Leiters, 1999