



Росреестр

Управление Федеральной службы
государственной регистрации,
кадастра и картографии
по Самарской области

02.05.2024

**В Управлении Росреестра по Самарской области в Тольятти
прошла лекция общества «Знание» о профессиональном выгорании**

В Управлении Росреестра по Самарской области в Тольятти прошла лекция-концерт, организованная обществом «Знание». На мероприятии освещалась актуальная тема профессионального выгорания. Кандидат педагогических наук, директор Дома ученых Тольяттинского государственного университета **Юрий Анатольевич Лившиц** увлекательно рассказал и даже спел о том, что такое профессиональное выгорание и как с ним бороться.

Сотрудники Росреестра узнали о том, что к профессиональному выгоранию приводят стрессы, работа в режиме многозадачности и напряженная атмосфера в коллективе.

Лектор отметил: *«Чтобы сохранить свое здоровье, необходимо соблюдать режим труда и отдыха, составлять план работы, не стараться решать все задачи одновременно и равномерно распределять нагрузку. Необходимо воспринимать возникающие время от времени сложности на работе - как рядовое явление, чтобы стресс не стал хроническим».*