

### **Stres zawodowy i wypalenie zawodowe dojrzałych pracowników**

Ten artykuł nazywa się „Stres zawodowy i wypalenie zawodowe dojrzałych pracowników”. Opisuje on skutki stresu w pracy. Stres wiąże się z wypaleniem zawodowym. Wypalenie zawodowe jest wtedy gdy praca przestaje nas cieszyć. Cechy naszego charakteru mają także wpływ na nasze podejście do pracy. Autor podaje przykłady radzenia sobie ze stresem. Opisuje ćwiczenia zabierające stres i emocje oraz techniki służące kontrolowaniu emocji.