

Sažetak: Sagorijevanje ili zašto bi trebali imati razumijevanja za vaše profesore (ali i oni za vas)?

Svjetska zdravstvena organizacija još je prije desetak godina procijenila da je stres na poslu dosegao razmjere svjetske epidemije. Vremena su takva da stres ne možemo izbjeći, no znate li što je zapravo sagorijevanje na poslu? Postoji li sagorijevanje i za vrijeme studiranja? Ne zvuči nimalo optimistično, ali dobra je vijest da si ipak možemo pomoći. Ako želite saznati kako, ali imate li i vi sami neke od simptome sagorijevanja, dođite na predavanje i počnite raditi na smanjenju stresa koji vodi do sagorijevanja kako bi mogli uživati u svim onim aspektima zbog kojih ste i odabrali svoj posao ili studij.

Biografija:

Jasmina Šandor rođena je 1987. godine, a zvanje magistre psihologije stekla je 2010. godine. Nakon kraćeg rada u osnovnoj školi, 2011. dolazi u Gimnaziju „Fran Galović“ Koprivnica gdje još uvijek sa zadovoljstvom radi kao stručna suradnica psihologinja. Budući da rad u školi zahtjeva širok spektar vještina, usavršavala se je iz brojnih područja, a također se rado uključuje i u europske projekte koje škola provodi. Smatra da je za psihologe važan kontakt sa zajednicom pa tako održava predavanja za javnost o relevantnim temama (Tjedan psihologije, Tjedan cjeloživotnog učenja, suradnje s knjižicama, lokalnom upravom). U slobodno vrijeme voli putovati i otkrivati nove destinacije, a želja joj je jednog dana spojiti posao i zadovoljstvo u vidu specijalizacije u inozemstvu.