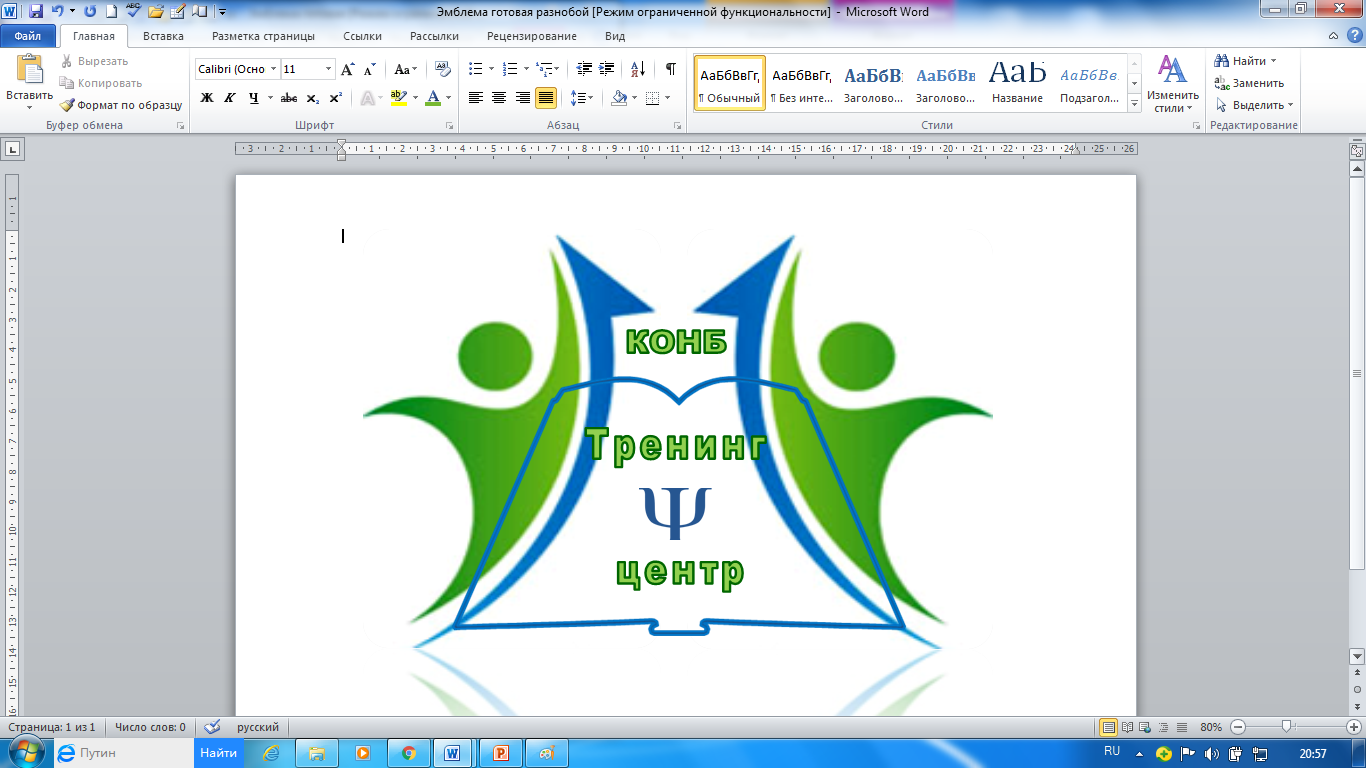
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ**

**«Калининградская областная научная библиотека»**

**Отдел инновационной и научно методической деятельности**

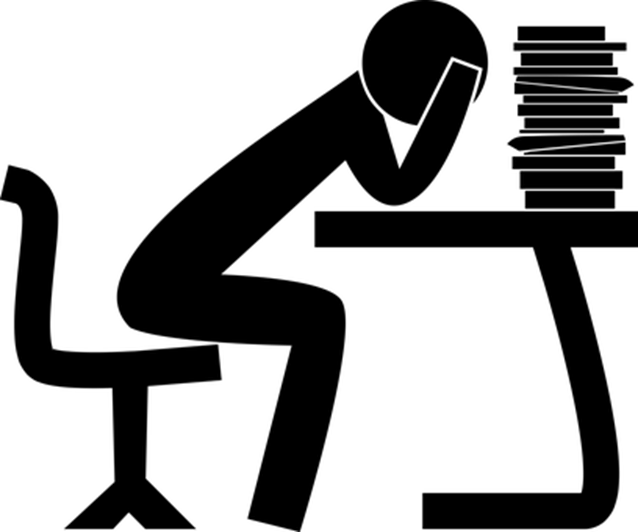
**Тренинг центр профессионального и личностного роста**

**для специалистов библиотек**



**Как не «сгореть» на работе**

**Аннотированный рекомендательный список литературы**



**Составитель: Т.В. Лебедева**

**Калининград 2020**

Ускоренный темп жизни и работы, резкий скачок в развитии информационных технологий, повышенные психоэмоциональные нагрузки, все эти и другие факторы современного мира могут привести специалиста библиотеки к синдрому профессионального выгорания. Чтобы избежать эмоционального, умственного и физического истощения на рабочем месте, обратите внимание на книги, представленные в данном рекомендательном списке.

*Живите и работайте с удовольствием!*

|  |  |
| --- | --- |
| **Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 336 с. : ил. ; 21 см. - (Практическая психология)**  В книге рассматриваются следующие вопросы: психическое выгорание как следствие стресса на работе, что должен знать руководитель о выгорании персонала, как и почему "выгорают" специалисты разных профессий, управление стрессом и профилактика выгорания, теория и практика преодоления стресса и выгорания. | |
| Дэниел Гилберт - Спотыкаясь о счастье обложка книги | **Гилберт, Д. Спотыкаясь о счастье [Текст] / Дэниел Гилберт; пер. И. Шаргородская ; ред. А. Черникова. – М. : Альпина Паблишер, 2015. - 320 с.**  Наш мозг очень плохой волшебник. Он обманывает нас, вызывая иллюзии. Именно они не позволяют человеку предвидеть свои будущие эмоции, а вместе с ними и счастье. В этой книге вы подробно узнаете про эти иллюзии и сможете не поддаваться на обман вашего мозга. К тому же книга написана очень легко и с долей юмора, что еще и поднимет вам настроение. |
| Ментальные ловушки на работе | **Гоулстон, М. Ментальные ловушки на работе [Текст] / Марк Гоулстон ; пер. Н. Головин ; ред. А. Финогенова. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 256 с. - (Хороший перевод!)**  Основная мысль автора – ищи причины неудач в работе прежде всего в самом себе. Ваш успех – в ваших руках. Необходимо проанализировать собственные поступки и реакции на вызовы, возникшие на работе, и научиться издали замечать и обходить "острые углы" - это касается общения как с коллегами, так и с начальством.  Марк Гоулстон дает ясные и гениальные в своей простоте советы и заряжает энергией для преодоления препятствий, которыми мы сами себя окружаем. |
| https://img3.labirint.ru/rc/9f2439c3dfa45ffe53ef5db71486bc40/594x918/books17/169235/cover.jpg?1280394613 | **Грабе, М. Синдром выгорания [Текст] / Мартин Грабе ; ред. Л. Лысюк. - Санкт-Петербург : Речь, 2008 г. 96 с. - (Психологический практикум)**  Синдром выгорания – болезнь нашего времени, приобретающая национальные масштабы. В особой группе риска находятся идеалисты, которые с полной ответственностью уходят в работу с головой. Как протекает это нарушение, как можно распознать симптомы на ранних стадиях, как оказать действенную помощь себе и другим? |
|  | **Грачева, В. Мысли лечат тело. Живительная сила души [Текст] / В. Грачева. - СПб. : Питер, 2018. - 240. - (Сам себе психолог)**  Наше тело способно влиять на события нашей жизни, и порой довольно активно. А чтобы изменения шли в нужную сторону, надо знать законы, опираясь на которые действует тело. В основу книги легла система, связывающая в одно целое психологию, физиологию и энергетику. Именно тип тела – неповторимое сочетание таких психофизиологических качеств, как характер обменных процессов, выносливость, сила, тип эмоционального реагирования, уровень мышления, - определяет характер человека и даже… его судьбу. |
| Девора Зак - Однозадачность. Успевайте больше, фокусируясь только на одном деле обложка книги | **Зак, Д. Однозадачность. Успевайте больше, фокусируясь только на одном деле [Текст] / Девора Зак ; пер. М. Попов ; ред. Н. Хоренко. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 192 с.**  Слишком много людей стали зависимы от заманчивой, но опасной многозадачности. Девора Зак когда-то сама страдала от этой привычки, но смогла с ней справиться и стать намного продуктивнее. Сможете и вы.  Девора приводит убедительные научные доказательства, что нельзя успеть больше, делая несколько вещей одновременно. Это иллюзия. Эта книга объясняет, как сфокусироваться и освободить свой разум от информационного шума, построить свое расписание и окружение и управлять ожиданиями людей вокруг вас, чтобы выполнять свои задачи – одну за другой. |
| **Кагге, Э. Тишина в эпоху шума [Текст] / Эрлинг Кагге ; пер. А. Мариловцева ; ред. Л. Любавина. - М. : Альпина Паблишер, 2017. - 151 с.**  В наше время так сложно остаться просто в тишине со своими мыслями, ведь вокруг столько отвлекающих факторов и информационного шума. В результате мы быстрее устаем. Как найти тишину? Автор докажет, как важно остановиться, прислушаться к себе, абстрагироваться от внешнего шума и побыть наедине с собой, а так же расскажет, как это сделать. | |
| Патрик Ленсиони - Три признака унылой работы: История со смыслом для менеджеров (и их подчиненных) обложка книги | **Ленсиони, П. Три признака унылой работы: История со смыслом для менеджеров (и их подчиненных) [Текст] / Патрик Ленсиони ; пер. Е. Аржанова ; ред. Е. Милютин. - М. : Альпина Паблишер, 2010. - 282 с.**  Огромную часть своей жизни человек проводит на работе. И если эта работа не приносит удовлетворения, вся жизнь окрашивается в унылые тона. Такой человек хуже и менее продуктивно работает, склонен конфликтовать и мешает работать другим. Как же сделать работу привлекательной для каждого? Как мобилизовать людей на высокие достижения, не прибегая к давлению и не используя только финансовые рычаги? Патрик Ленсиони дает свой ответ на этот вопрос. |
| **Орел, В. Е. Синдром психического выгорания [Текст] : мифы и реальность / В. Е. Орел ; авт. предисл. Л. Ю. Субботина. - Харьков : Гуманитарный центр, 2014. - 294 с. : рис., табл. ; 21 см. - (Hmantaran cbnitre).** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*  В книге раскрываются следующие вопросы: что такое выгорание, почему оно возникает, влияние выгорания на личность профессионала, профессиональная и культурная обусловленность выгорания. | |
| https://s1.livelib.ru/boocover/1002446842/o/e503/Denni_Penman__Iskusstvo_dyhaniya._Sekret_osoznannoj_zhizni.jpeg | **Пенман, Д. Искусство дыхания [Текст] / Денни Пенман. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 128 с.**  Упражнения из книги помогут вам снизить уровень стресса, стать креативнее и перестать беспокоиться по поводу всего на свете — вдох за вдохом. |
| Сохэр Рокед - Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни обложка книги | **Рокед, С. Человек уставший [Текст] / Сохер Рокэд ; пер. И. Матвеева ; ред. А. Быкова. - М. : Альпина Паблишер, 2015. - 280 с.**  Автор расскажет про медицинские причины усталости, а так же докажет про важность сна, спорта, витаминов и питания. Базовая и простая книга для борьбы с усталостью. |
| **Самоукина, Н. В. Управление персоналом: российский опыт [Текст] : [учебное пособие] / Н. В. Самоукина. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2003. - 235 с.** *Доступно в Калининградской областной научной библиотеке*  В книге рассматриваются вопросы: практика управления в современных условиях, корпоративная культура организации, управление командой, конфликты в деловых взаимодействиях, профессиональный стресс и профессиональное выгорание в организации. | |
| Джон Стрелеки - Большая пятерка для жизни обложка книги | **Стрелеки, Д. Большая пятерка для жизни [Текст] / Джон Стрелеки ; пер. Э. И. Мельник ; ред. Е. Олейник. - М. : Бомбора, 2019. - 320 с.**  Наверняка у вас есть список из пяти вещей, которые сделают вас безмерно счастливыми и воплотят вашу заветную мечту. Роман рассказывает о последних днях одного из самых успешных людей в мире и учит управлять своей судьбой, воодушевлять окружающих и помогает найти дело всей своей жизни. Это та книга, которую должен прочитать каждый руководитель |
| https://s1.livelib.ru/boocover/1000971172/o/5d42/__Osoznannost._Kak_obresti_garmoniyu_v_nashem_bezumnom_mire.jpeg | **Уильямс, М. Осознанность [Текст] / Марк Уильямс, Дэнни Пенман. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 288 с. - (МИФ. Саморазвитие)**  В книге описана практика осознанной медитации, которая помогает избавиться от стресса, снять усталость, улучшить сон и вновь проживать жизнь "здесь и сейчас". |
| https://s1.livelib.ru/boocover/1002205442/o/66ef/Arianna_Haffington__Revolyutsiya_sna._Kak_menyat_svoyu_zhizn_noch_za_nochyu.jpeg | **Хаффингтон, А. Революция сна [Текст] / Арианна Хаффингтон. - М. : Альпина Паблишер, 2017. - 408 с.**  Если вы спите меньше 6 часов, то прочтите эту книгу. Она докажет вам, что сон в 7-8 часов очень важен вашему организму для эффективной работы. Плюс вы узнаете, как быстро засыпать и сделать здоровый сон своей привычкой. |