

Test na overenie pochopenia témy

Ako predchádzať syndrómu vyhorenia

1) Kto prvýkrát použil pojem „burnout“ (vyhorenie):

- a) Carl Jung
- b) Sigmund Freud
- c) Herbert Freudenberger

2) Čo je mindfulness:

- a) spôsob tréningu pozornosti
- b) schopnosť zámerne venovať pozornosť prítomnosti
- c) moderná relaxačná technika

3) Ktorá fáza vyhorenia je charakterizovaná vnútornou rezignáciou a robením len nevyhnutného:

- a) fáza apatie
- b) fáza frustrácie
- c) fáza stagnácie

4) Koľko základných rozmerov vyhorenia sa odborne rozlišuje:

- a) tri
- b) dve
- c) štyri

5) Ktoré profesie sú najčastejšie postihnuté syndrómom vyhorenia:

- a) administratívne profesie
- b) technické profesie
- c) pomáhajúce profesie

6) Čo je "digitálny hluk" v kontexte vyhorenia:

- a) nekonečné scrollovanie
- b) hlasná hudba
- c) nadmerné telefonovanie