Неудовлетворенность работой, снижение мотивации и увлеченности

Задачи	Мастерство	Достижения	Отношения	Совладание	Позитивные эмоции
«Не нравятся задачи, не вижу в них смысла»	«Однообразие и скука в процессе выполнения работы»	«Работа не дает мне того, что я хочу»	«Конфликт и разногласие с коллегой»	«Я устал от постоянного стресса»	«На работе постоянно возникает плохое настроение»
– Сотрудник оценивает свои задачи с точки зрения удовольствия, смысла и реализации сильных сторон. Находит возможности их повысить. – Работник рассматривает задачи в широком контексте и ищет смысл в работе. – Функционал расширяется	– Наметьте, как совершенствовать профессиональное мастерство. – Привнесите разнообразие и новизну. – Определите, как достичь состояния потока	– Выявите причины, мешающие эффективному взаимодействию с людьми, и определите пути, как их устранить. – Проанализируйте конфликты и сформируйте стратегии поведения в них	– Найдите поводы для гордости. – Посмотрите, каких выдающихся результатов достигли	– Проанализируйте стресс-факторы и определите способы их нейтрализации. – Не ассоциируйте себя с неприятной ситуацией	– Стимулируйте появление позитивных эмоций