

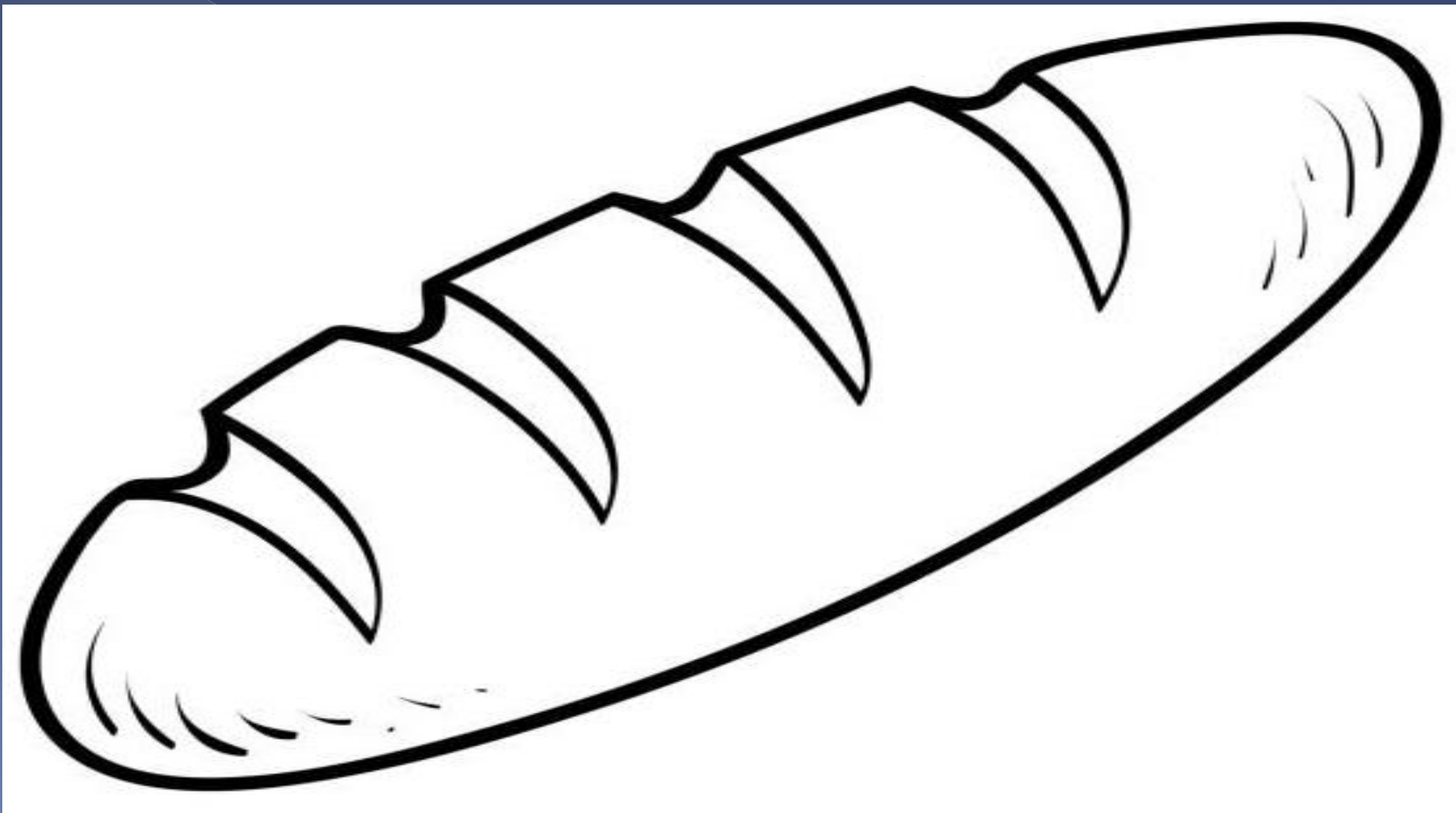
Как жить полной жизнью и не сгореть на работе

Педагоги-психологи:

Дружинина Ю.А.

Лаврова А.А.

Упражнение «Батон»



Экспресс-оценка профессионального выгорания

За каждый ответ «да» начислите 1 балл. Результаты:

0-1 балл. Синдром выгорания на данный момент у вас отсутствует.

2-6 баллов. Есть некоторые признаки выгорания. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Высокая степень эмоционального выгорания. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьезное, но возможно, в вас еще теплится огонек, нужно сделать так, чтобы он не погас.

Синдром эмоционального и профессионального выгорания

(СЭВ) / профессиональное сгорание—

состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе

Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие.

В.В.Бойко



Факторы, приводящие к профессиональному и эмоциональному выгоранию педагогов

внешние факторы

- 
- Специфика профессиональной педагогической деятельности
 - Перегруженность рабочей недели
 - Неблагоприятная атмосфера в коллективе
 - Режим постоянного внешнего и внутреннего контроля
 - Психологически сложный контингент лиц в общении

- Пол, возраст, особенности характера;
- Бытовая неустроенность;
- Материальные проблемы;
- Взаимоотношения с близкими;
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.

внутренние факторы

Симптомы эмоционального и профессионального выгорания

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ

Методы профилактики СЭВ

```
graph TD; A[Методы профилактики СЭВ] --> B[Психологические]; A --> C[Физические]; A --> D[Физиологические]; A --> E[Биохимические]; B --> B1[➤ Саморегуляция]; B --> B2[➤ Релаксация]; B --> B3[➤ Аутотренинг]; C --> C1[➤ Массаж]; C --> C2[➤ Прогулки]; C --> C3[➤ Бег]; C --> C4[➤ Танцы]; C --> C5[➤ Йога]; C --> C6[➤ Работа в саду]; D --> D1[➤ Водные процедуры]; D --> D2[➤ Баня]; E --> E1[➤ Фармакотерапия]; E --> E2[➤ Фитотерапия];
```

Психологические

- Саморегуляция
- Релаксация
- Аутотренинг

Физические

- Массаж
- Прогулки
- Бег
- Танцы
- Йога
- Работа в саду

Физиологические

- Водные процедуры
- Баня

Биохимические

- Фармакотерапия
- Фитотерапия

Если ты подаришь кому-то радость,
жизнь подарит
тебе счастье

Главный
секрет —
улыбка!



Рефрейминг

Суть его заключается в том, что во всем есть свои положительные моменты, нужно только уметь их увидеть и воспользоваться ими.

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия, которые можно извлечь из данной неприятности.

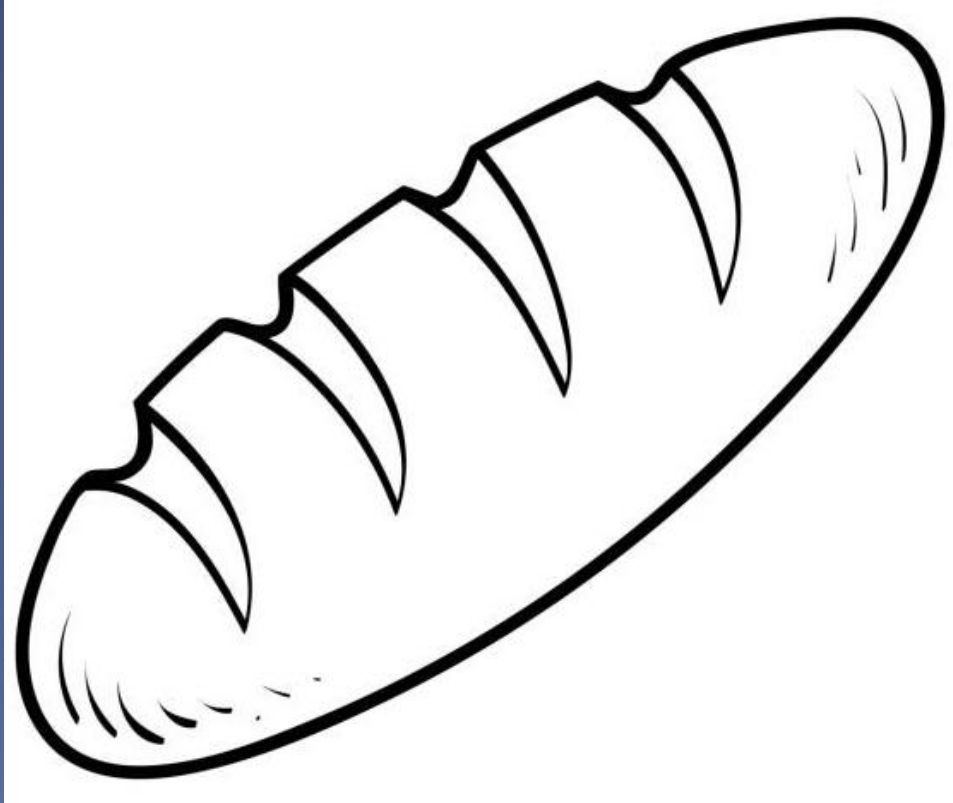
На работе

- Все лишнее, что мешает работе (старые бумаги и т.д.), выбрасываете безжалостно;
- Время от времени вытягивайте ноги, поводите головой из стороны в сторону, распрямите спину;
- После окончания работы дайте себе пару минут, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами;
- Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами;

Помните: работа – всего лишь часть жизни!

Дома

- Сходите в кино на ваш любимый фильм;
- Сделайте себе какой-нибудь подарок;
- Побывайте у парикмахера;
- Встаньте утром пораньше, прогуляйтесь и хорошенько позавтракайте;
- Купите сами себе букетик цветов;
- Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь их близких;
- Разнообразие любимых занятий делится на три группы: делаю, собираю, забочусь. Хобби благоприятствует хорошему самочувствию, создаёт настроение, ощущение надежности и уверенности в завтрашнем дне.
- Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.



- Работа
- Семья
- Здоровье
- Самообразование
- Увлечения, хобби

Создавайте события, которые дают:

- Удовольствие вашему телу
- Радость – сердцу
- Интерес – уму



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**Здоровья, профессионального и
творческого долголетия !!!**