

Способы профилактики психоэмоционального выгорания педагога

Ведущие:

Хорликова Светлана
Анатольевна

Усманова Елена
Николаевна





Чарльотта по Тейлор

720 3434

КАМЕР ДОКЕР БРОУТ
ИГРА НА ПОБЕДУ

АКЦИОНАРИ И АДМИНИСТРАТОРИ
УКАЖИТЕ СВОИМ СТРАЖАМ

REISA HOUSES
785-1111

ЗДАНИЕ свободного назначения
пр-т Мира

2500 м²

ПРОДАЖА
(895) 229-05-25

- **Эмоциональное выгорание** — состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса.

Стадии эмоционального выгорания по М.П.Гринберг

1. "Медовый месяц". Работник становится менее энергичным.
2. "Недостаток топлива". Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном.
3. "Хронические симптомы". Хроническая раздражительность, «загнанность в угол».
4. "Кризис". Развиваются хронические заболевания.
5. "Пробивание стены". Острая форма заболеваний. Угроза жизни. Карьера под угрозой. Профессиональная непригодность

Стадии эмоционального выгорания

- **ПЕРВАЯ СТАДИЯ** «Работа и больше ничего!». Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»
- **ВТОРАЯ СТАДИЯ** «Мне все – равно!»
- **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ** «Зачем я здесь?»

Эмоциональное выгорание - это действительно серьезно, и не стоит откладывать на потом решение этой проблемы.

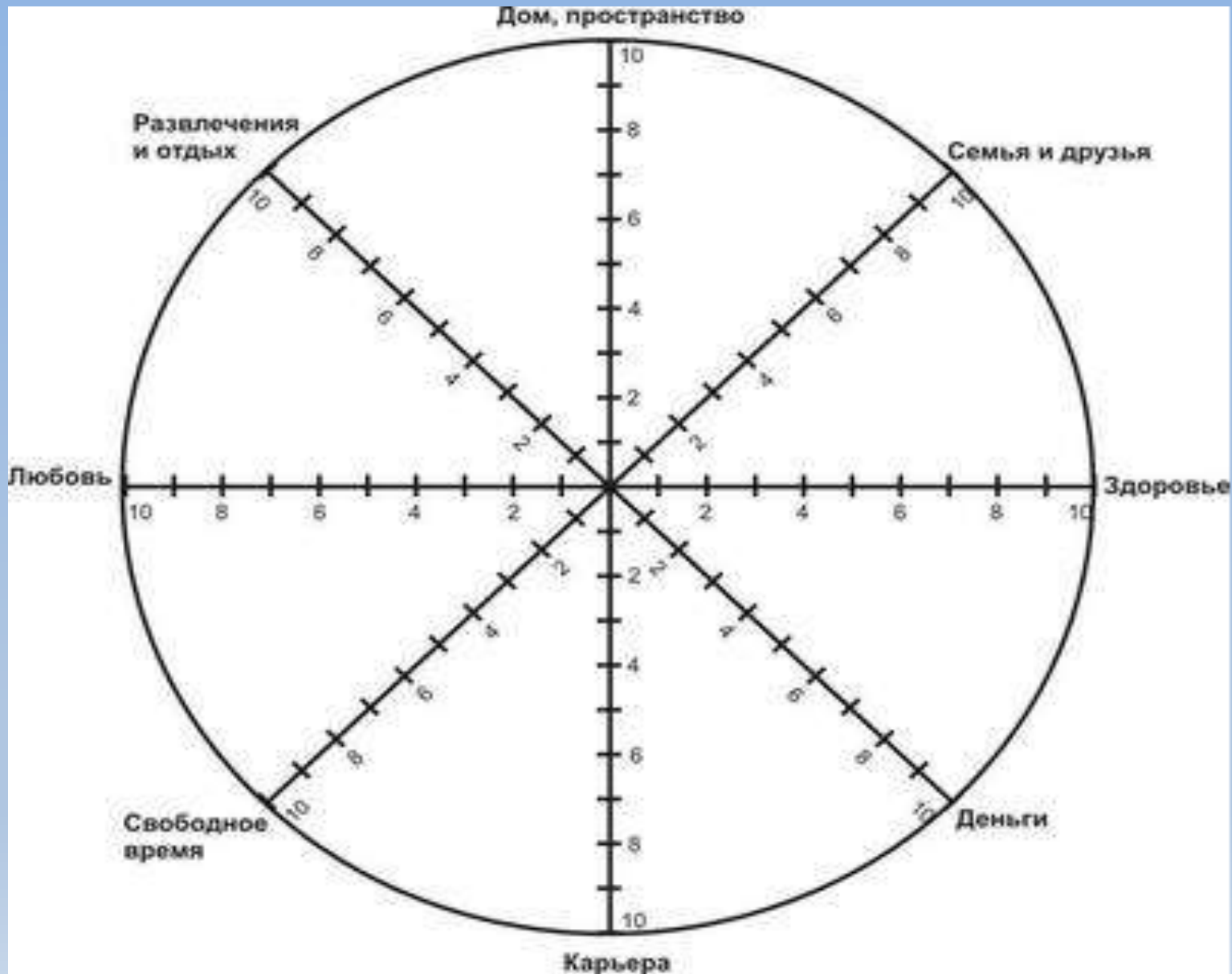
Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)

Обработка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

- 0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.
- 2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.
- 10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

Методика «Колесо жизненного баланса»



Правило № 1

**Расставляем
приоритеты -**

**поддерживаем
Баланс**



Упражнение «Батон»



Правило 2

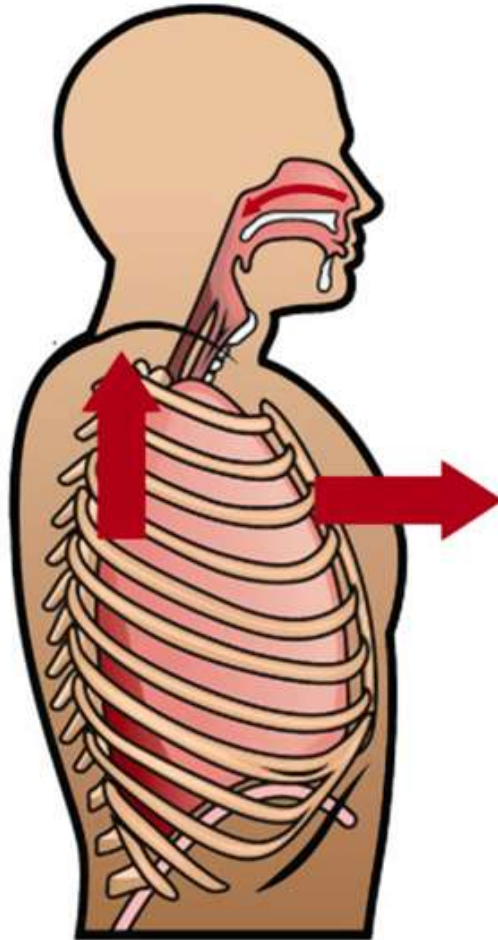
- Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.

РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

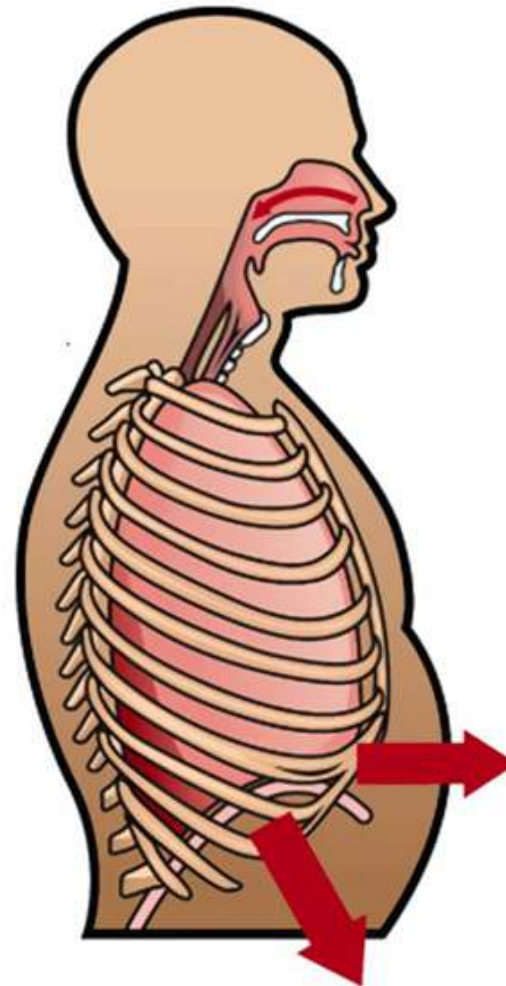
- Дыхание
- Работа с телом
- Работа с образами

Дыхание

Дыхание
верхней частью
груди



Дыхание
животом



Правило № 3

- Дышите правильно – это стабилизирует наши эмоции.

Правило № 4 - работайте с телом



Эмоции и заболевания

Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Растройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессоница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, изъязвления	Благодарность

РАБОТА С ОБРАЗАМИ



Правило № 5

- Хвалите себя чаще - это ваш внутренний ресурс.

ПРАВИЛА

1. Расставляем приоритеты – поддерживаем баланс жизни.
2. Чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.
3. Дышите правильно – это стабилизирует наши эмоции.
4. Работайте с телом (релаксация).
5. Хвалите себя чаще - это ваш внутренний ресурс.