

# Тренинг по профилактике эмоционального выгорания



Лектор **МОРОЗОВА И.В.**

27.10.2020

# Цель:



- Знакомство с понятием эмоционального выгорания;
- Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;
- Исследование психологических проблем.



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без «разрядки» или «освобождения» от них.

Профессиональное выгорание ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

**Профессиональное выгорание**-это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

## Факторы, влияющие на профессиональное сгорание



- -экономические проблемы - зарплата, техническое обеспечение;
- -социально-психологические проблемы - падение престижа педагога;
- -отсутствие условий для профессионального роста;
- -отсутствия способности к рефлексии собственной деятельности;
- - увеличение педагогического стажа ведет к снижению психологического и физического здоровья.

## Помочь может:



- творчество;
- введение новшества в учебный процесс;
- стремление достичь высокого результата;
- стремление к самосовершенствованию.



- **Упражнения и рекомендации для психологической защиты от стресса и профессионального выгорания.**

## Упражнение « Кто Я? »



Необходимо написать 20 предложений, каждое из которых начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

- Я.....
- Я .....
- Я..... и т. п.



- Посмотрите как и кем вы себя представляете.
- На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»?  
Что вам мешало?



# Упражнение «Баланс реальный и желательный»



Необходимо нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (отдых, увлечения).



- Есть ли различия?
- В чем они заключаются?
- Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому?

## 2. Упражнение «Проблема»



- Упражнение направлено на снижение субъективной значимости проблемной ситуации для человека, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме.  
Выполняется 10 мин.



# 5. Упражнение «Чемодан пожеланий»



- Участникам тренинга предлагается сказать пожелания всем участникам тренинга. Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью и адресованы конкретному человеку. Все участники тренинга записывают высказываемые пожелания в свой адрес а в конце ранжируют их по степени значимости для себя.

# Упражнение «Улыбка»



- Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 мин., вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

