

Семинар – практикум
«Создание условий для
профилактики возникновения
профессионального выгорания
педагогов, через введение дней
психологической разгрузки».



Подготовил:
Педагог – психолог
Зуева С.В.

Выкса
2017 год

Цель:

- - создание условий способствующих профилактике возникновения профессионального выгорания педагогов.

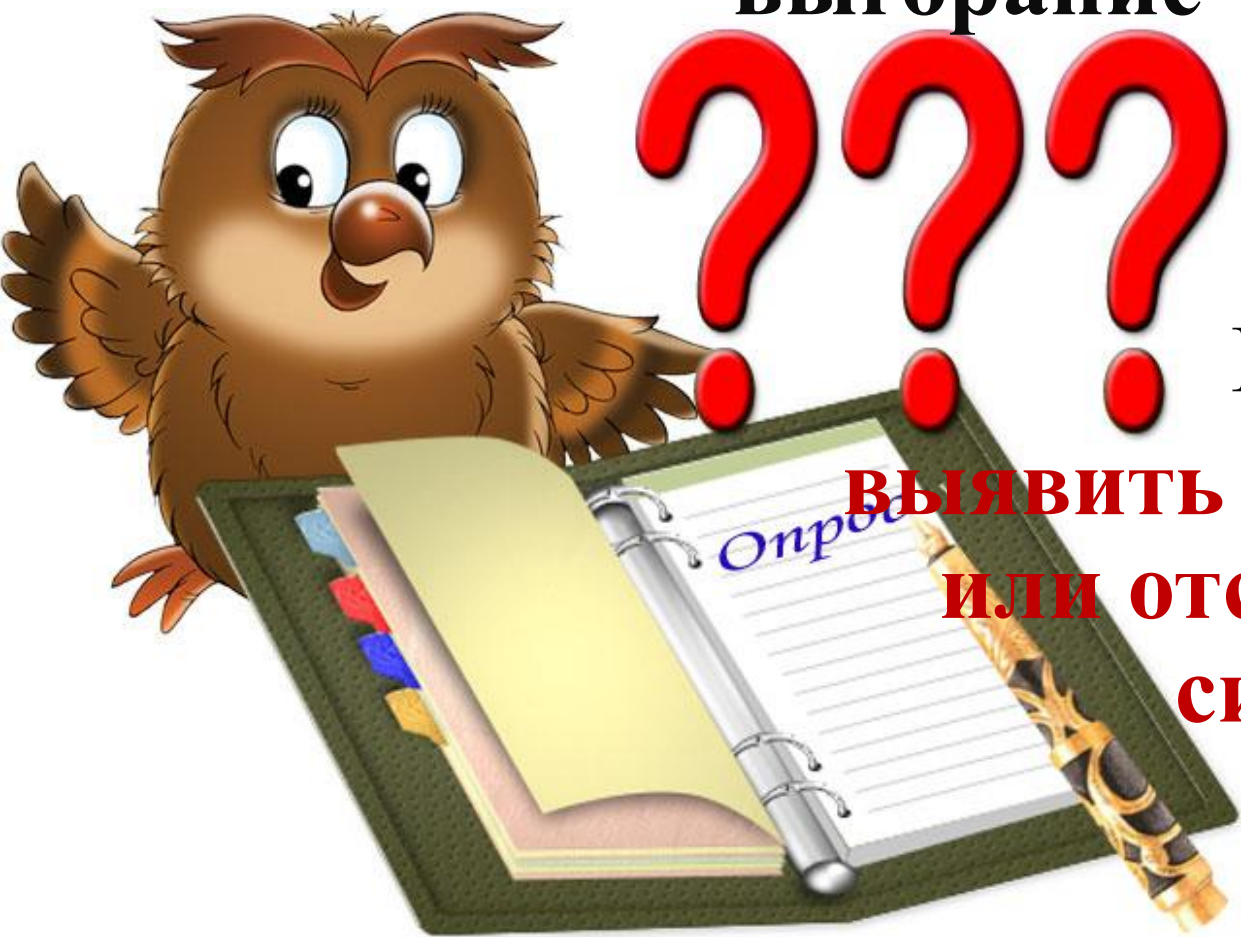
Задачи:

- - передать психологические знания о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- - развить коммуникативные умения, эмоциональной сферы; сплотить, снять эмоциональное напряжение;
- - формировать навыки самопознания и саморазвития личности в целом;
- - введение дней психологической разгрузки.

«Волшебный цветок»



Анкетирование на профессиональное выгорание



Цель:

**Выявить у себя наличие
или отсутствие этого
синдрома.**

АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенной к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженной проблемами других людей				

Эмоциональное выгорание

Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания, разочарований и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек». Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

**Способы профилактики эмоционального выгорания и
поддержка психического здоровья педагогов.**

Физиологическая саморегуляция

- Естественные способы
регуляции организма**
- Способы эмоциональной
саморегуляции**

Физиологическая саморегуляция

- Релаксационные, дыхательные упражнения
- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой и т.д.

Естественные способы регуляции организма

- Длительный сон
- Вкусная еда
- Общение с природой и животными,
- Движение, танцы, музыка.



Способы эмоциональной саморегуляции

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
- занятие любимым делом - хобби.



Упражнение

«Я – люблю, я - устаю»

Я люблю

•.....

Я устаю....

•.....

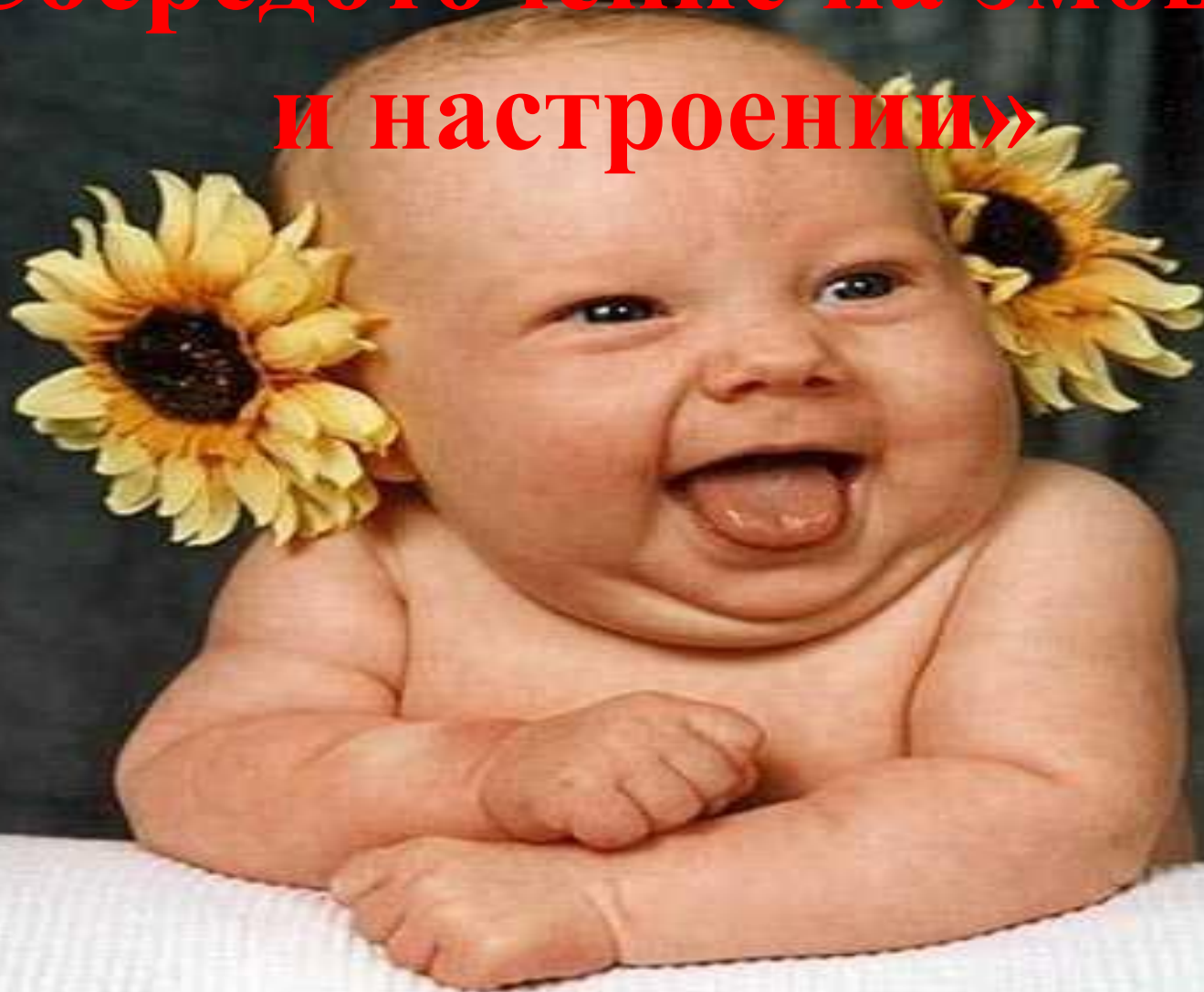


Упражнение «Дождик»

Цель: предлагаемое упражнение позволяет прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Телесно-ориентировочная терапия,
снятие мышечного напряжения

Упражнение
«Сосредоточение на эмоциях
и настроении»



"Для Себя..."



**Упражнение
«Девочка,
дракон,
самурай»**

Притча Как ОТНОСИШЬСЯ

....



Упражнение релаксации

Цель: Эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.





**Благодарю за
внимание!!!!**

