



СВЯТАТА АКАДЕМИЯ НА
ПРОЦЕДУРАТА И ТЕХНОЛОГИИТЕ
НА ПРАВИЛНИКА
НА ДЪЛГОЖИВНОСТТА
И УСТОЙЧИВОСТТА
НА ЧОВЕКОВИТЕ
РЕСУРСИ



19 2006

Профессиональное выгорание педагогов

Презентацию подготовили

учителя МО «РОДНИЧОК» ФГОУ – СОШ № 21 МО РФ:

Минасян Н.Г., Кочарян М.М., Таптугян Л.Ф., Осипова И.В.,
Нуржанова Н.В., Асланян А.О., Чекирова С.Е.,
Хандакарян С.А., Саркисян Л.С.,
Саядян М.К., Сардарян А.А.

Если вы...



по утрам
с трудом
авляете себя
и на работу



**... у Вас падает
работоспособность**



**... Вы не чувствуете
себя человеком**

... раздражают телефонные звонки



1

сентября



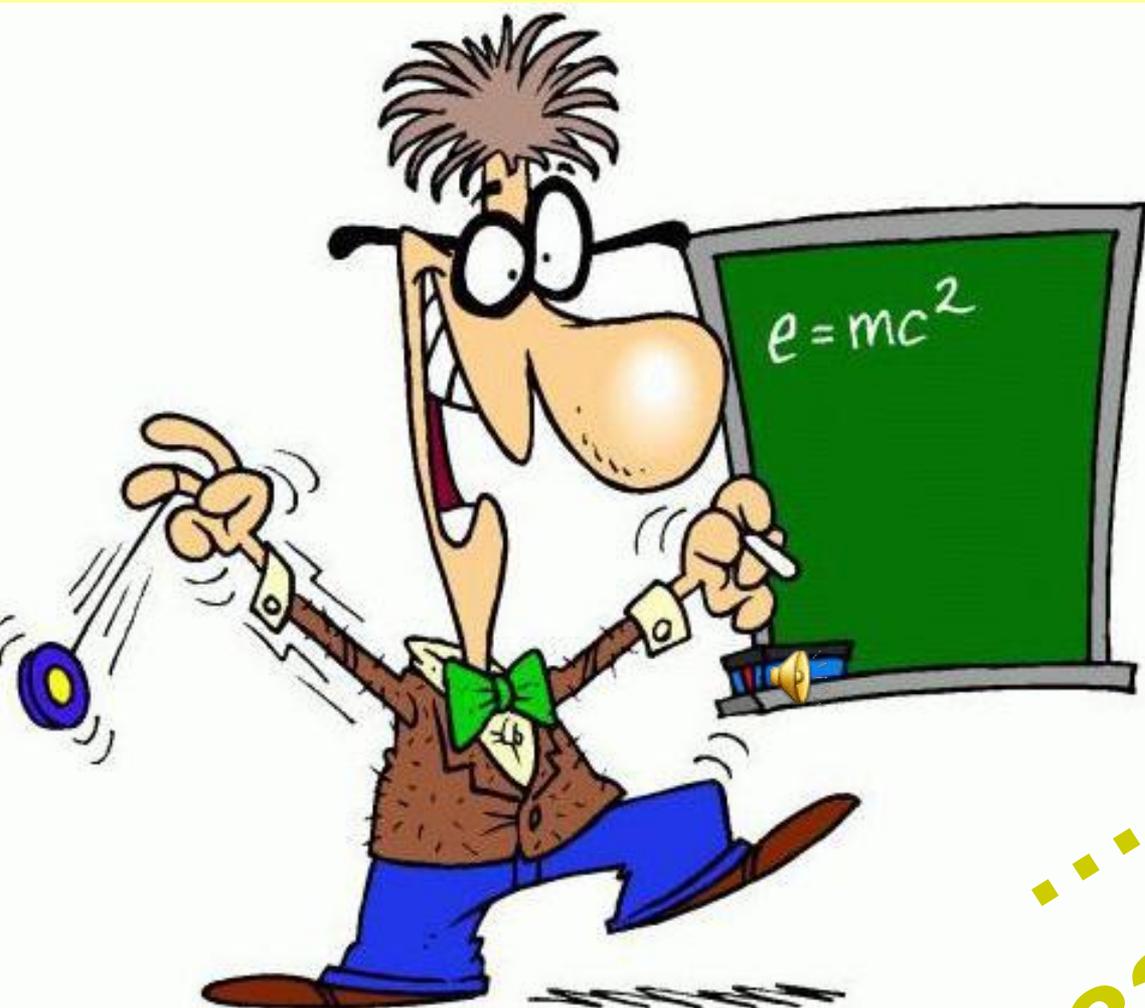
... и даже веселый
праздник не радует



**... портятся отношения с
коллегами**



**... Вас преследует
постоянная усталость и
головные боли**

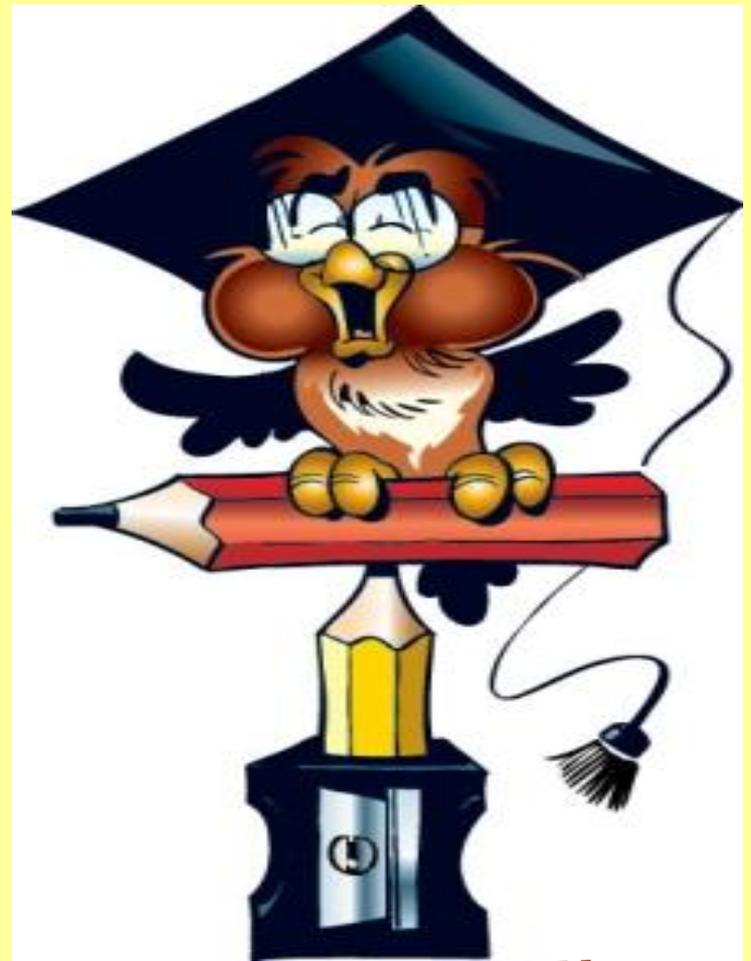


...любое
замечание
вызывает
слёзы



**... ощущение, что
жизнь пролетает мимо**

К тому же....



ненормированность
рабочего дня

...отсутствии дружеского общения





**КОНФЛИКТЫ
ДОМА...**

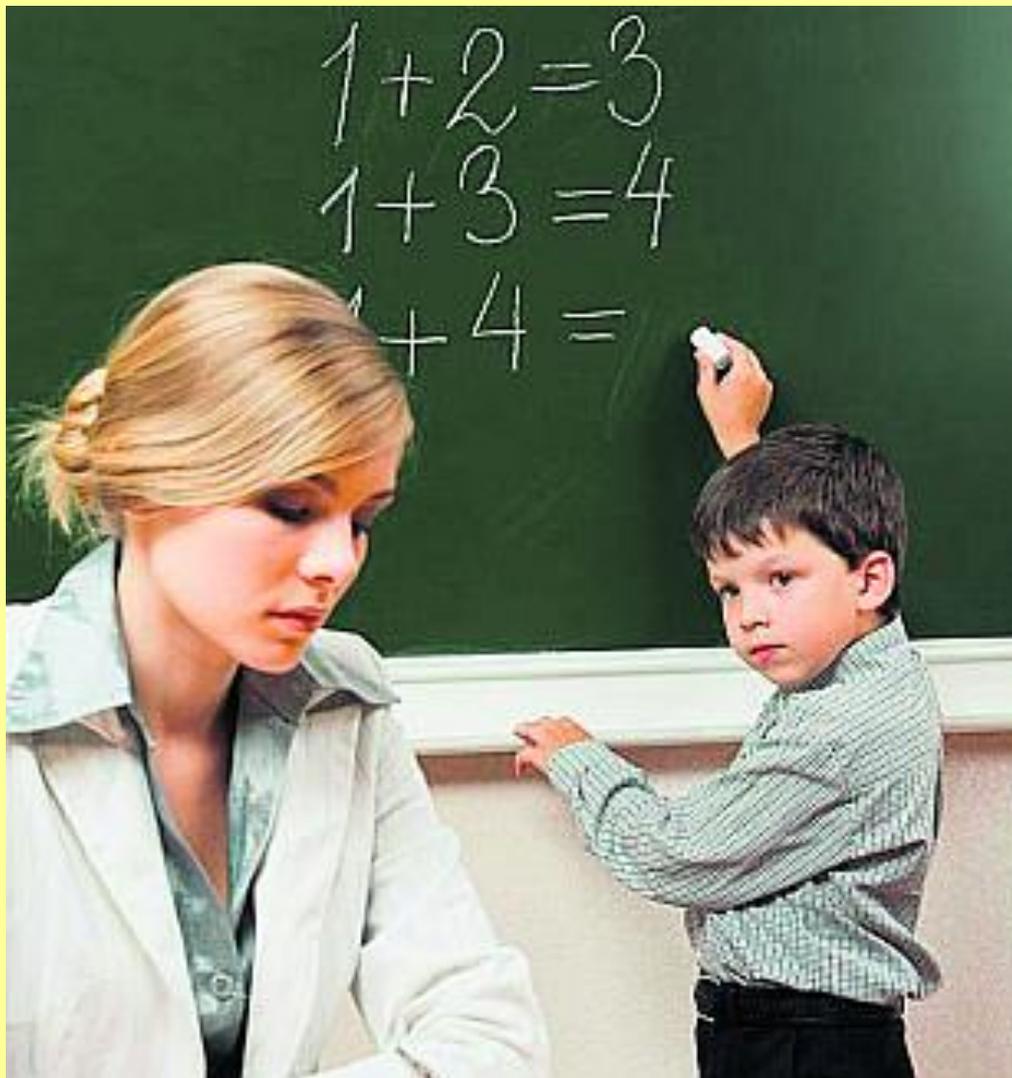


... и на работе





**Потеря смысла
и нужности работы**



Однообразие работы

Это происходит
ПОТОМУ, ЧТО ...





... у Вас
синдром

профессионального
(эмоционального)

выгорания

СЭВ



Приглашаем Вас
в лечебно-профилактический
центр

~~Канакеры~~

**Давайте
расслабимся!**





9 советов
М.Беркли-Ален



















**1. Увеличьте на полчаса
свой
обеденный перерыв
(естественно,
с разрешения начальника)**





**2. Сделай себе
небольшой подарок
(букет цветов, билет в
театр или на спортивное
соревнование,
поужинайте в ресторане)**



**3. Разрешите себе
побыть некоторое время
в одиночестве.**



4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.



**5. Позвольте себе
полдня провести за
«ничего неделанием».**



**6. Займитесь тем, чем
вы давно уже хотели
заняться, но на что
никогда не хватало
времени.**



**7. В выходной
позвольте себе подольше
поспать.**



**8. Похваляйтесь
перед другом или
родственниками своими
достижениями.**



9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе

какую-то вещь бездумно



10.

...

11.

...

Чему я научился?



Я научился ...

Я узнал, что ...

Я нашел подтверждение тому, что ...

Я обнаружил, что ...

Я был удивлен тем, что ...

Мне нравится, что ...

Я был разочарован тем, что ...

Самым важным для меня было ...

Придумайте интересные подписи к картинке



Что делать?



**Если станет
совсем тяжело-
меняйте
профессию**







Разношу хорошее
настроение! ^{inn®}



**ХОРОШЕГО
НАСТРОЕНИЯ!**