

Практикум для сохранения психологического здоровья педагогов.

# **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

# **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ**

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная «болезнь» профессий типа «человек-человек».

# КОМПЛЕКС ПРИЕМОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

1. Развитие компетентности в области профессионального выгорания.
2. Освоение способов рефлексивной зарядки.
3. Освоение приемов саморегуляции.
4. Обучение способам самоподдержки и выработка персональных способов профилактики эмоционального выгорания.
5. Формирование навыков выработки психологического ресурса, препятствующего эмоциональному выгоранию.

# УПРАЖНЕНИЯ.

---

- Опросник для самодиагностики стресса.
- Упражнение «Грецкий орех».
- Упражнение «Лестница».

# УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕСТНИЦА»



- 
- Дети
  - Работа
  - Друзья, родственники
  - Я
  - Муж, жена

- 
- 1.Я
  - 2.Муж,жена.
  - 3.Дети.
  - 4.Работа.
  - 5.Друзья, родственники

## ТАБЛИЦА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ И СПОСОБ САМОПОМОЩИ - АФФИРМАЦИИ (ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ):

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.



## УДОВОЛЬСТВИЕ..... ИЛИ ХОББИ....

- ▣ **Если Вы хотите иметь то, что НИКОГДА не имели.....**
- ▣ **начните делать то, что НИКОГДА не делали.....**

# Упражнение «тряпичная кукла»

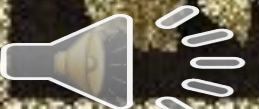


# ЗВУКОВАЯ ЗАРЯДКА

- **Звук «А»** заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеткам настроиться на работу.
- **Звук «Н»** заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину мозга, а также улучшает интуицию и творческие способности.
- **Звук «В»** исправляет неполадки в нервной системе.
- **Звук «Е»** создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.
- **Звуки «Р»** помогают снизить стрессы, страхи, заикания.
- **Звуки «Т»** очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.



Waterfall  
Song



---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**