

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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!