

# «КАК ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ И НЕ «СГОРЕТЬ» НА РАБОТЕ»

**ЦЕЛЬ:** профилактика эмоционального выгорания педагогов, развитие ресурсов противодействия «выгорания», формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.

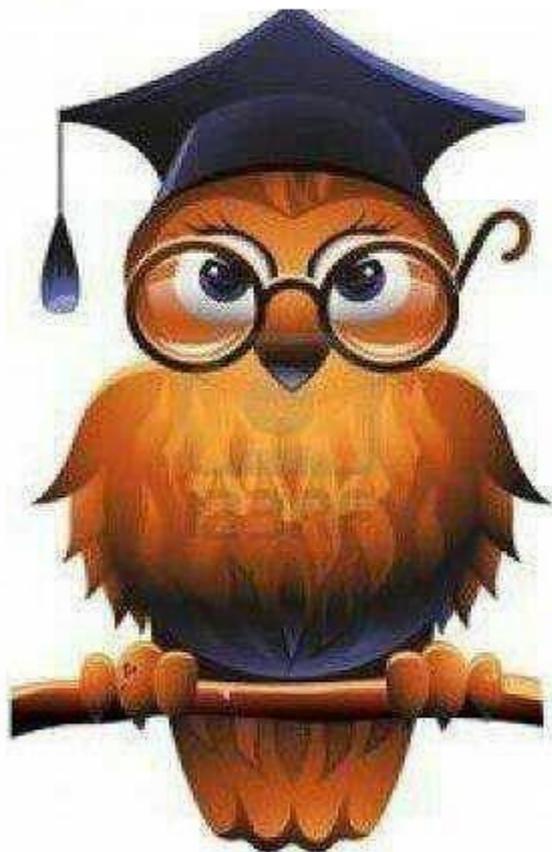
## **ЗАДАЧИ:**

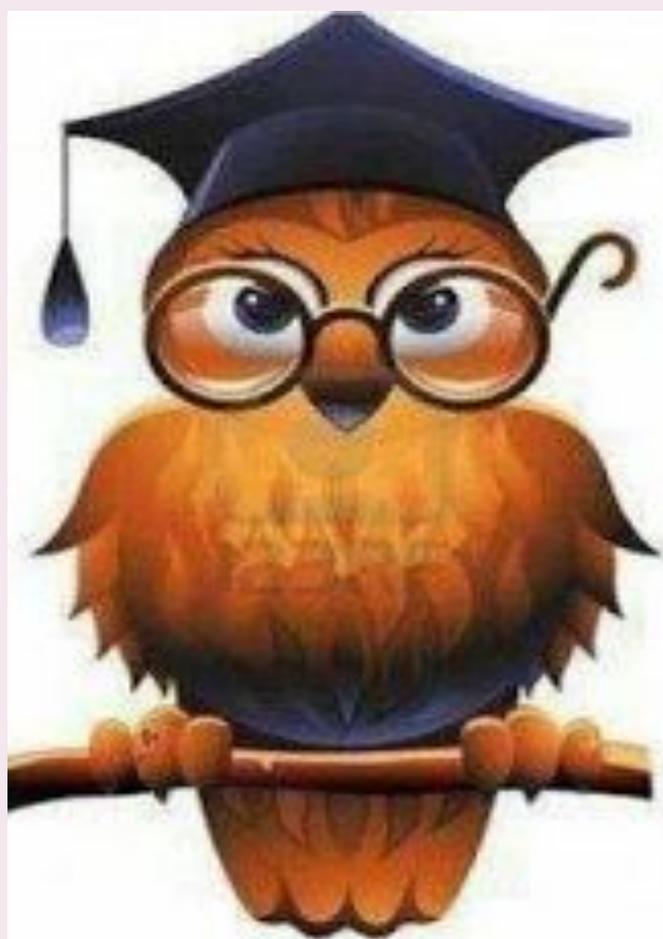
- Создать условия для личностного роста педагогов.
- Формировать у педагогов умение управлять своим психофизическим состоянием, достигать внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующим проблемам.

# ПЕДАГОГИ

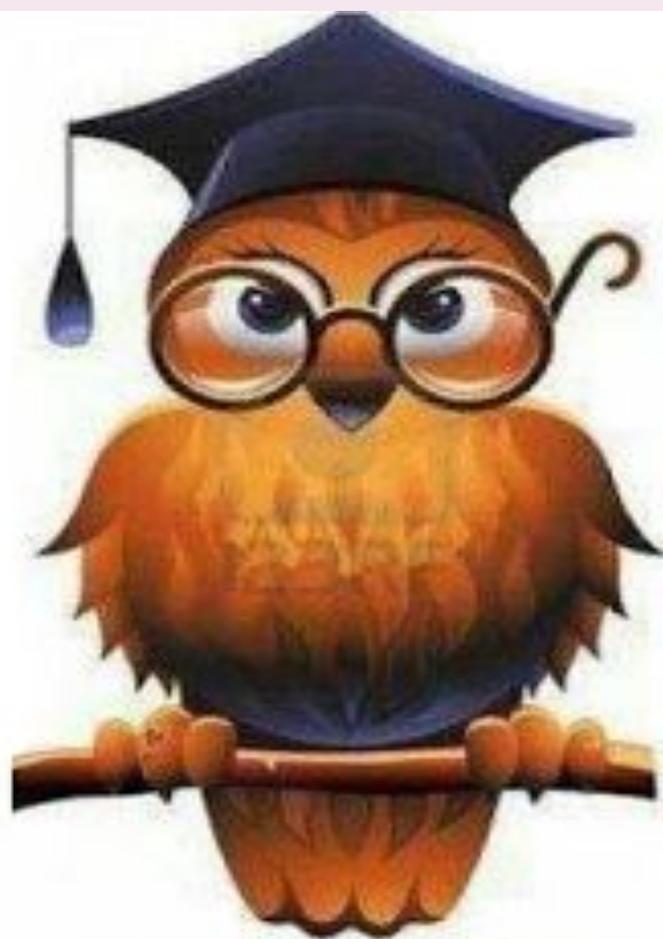
В НАЧАЛЕ ГОДА

В КОНЦЕ ГОДА





начало года



конец года

педагоги

# Памятка

## «Как не сгореть на работе».

- 1. Не позволяйте себе брать работу на дом!
- 2. Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
- 3. Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
- 4. Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
- 5. Используйте «паузы» в работе.
- 6. Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
- 7. Чаще общайтесь с единомышленниками.
- 8. Избегайте ненужной конкуренции.
- 9. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
- 10. День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
- 11. Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
- 12. Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
- 13. Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.
- 14. Помните – смех продлевает жизнь! Будьте оптимистами!

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**