

Практические состояния

praxis – дело, деятельность -
состояния – это вид психических
состояний, которые возникают,
развиваются и актуализируются в
деятельности.

Положительные

Вдохновение

Воодушевление

Подъём

Готовность

Активизация

Мобилизация

Отрицательные

Прострация

Переутомление

Монотония

Пресыщение

Усталость

По времени

Устойчивые

Ситуативные

Периодические

Освоение профессиональной деятельности

Допрофессионализм

Профессионализм

Суперпрофессионализм

Непрофессионализм

Постпрофессионализм

Этапы освоения профессии

Адаптация

Самоактуализация

Гармонизация

Преобразование

Профессиональное самосознание
как высший уровень развития
сознания является основой
формирования умственной
активности и самоактивности
педагога в его суждениях и действиях
и связано со стремлением к
самоизменению,
самосовершенствованию.

Эмоциональное выгорание

burnout (англ.) – “сгорание”,
“выгорание”, “затухание
горения”

Причины

Хронический стресс

Низкая самооценка

Стремление к перфекционизму

Стереотипные рабочие стили

Неблагоприятная обстановка

Профилактика

- Занятия спортом
- Здоровый сон
- Правильное питание
- Развитие навыков саморегуляции
- Диагностика
- Изучение психологических причин
- Формирование адекватных критериев профессионализма
- Исследовать методы самооценки деятельности