



Профессиональное выгорание. Методы снятия усталости, напряжения.

... или как
нарисовать
радость!

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Bananas} + \text{Bananas} = 18$$

$$\text{Bananas} - \text{Coconut} = 2$$

$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Bananas} = ??$$



РАБОТА

**Эмоциональное
выгорание**

**Профессиональное
выгорание**

Стресс

Конфликт

**Усталост
ь**

Напряжение



Сначала просто
кружочки 3

Проверь симптомы

Физические

Эмоциональные

Поведенческие

Интеллектуальные

Социальные



Учти факторы

Стресс на рабочем месте

Высокие требования

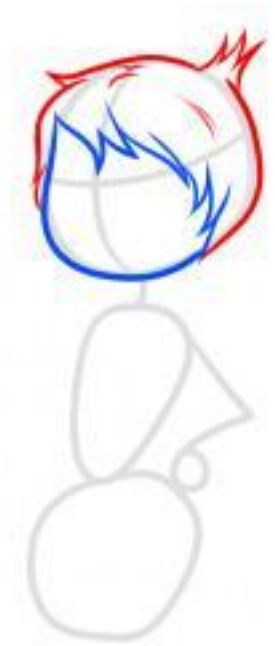
Ответственность и риск штрафных санкций

Высокая нагрузка

Отсутствие поддержки

Недостаточное вознаграждение

Необходимость «дарить» энергию



Ты уже начал меня
рисовать?

Использовать запрещено!

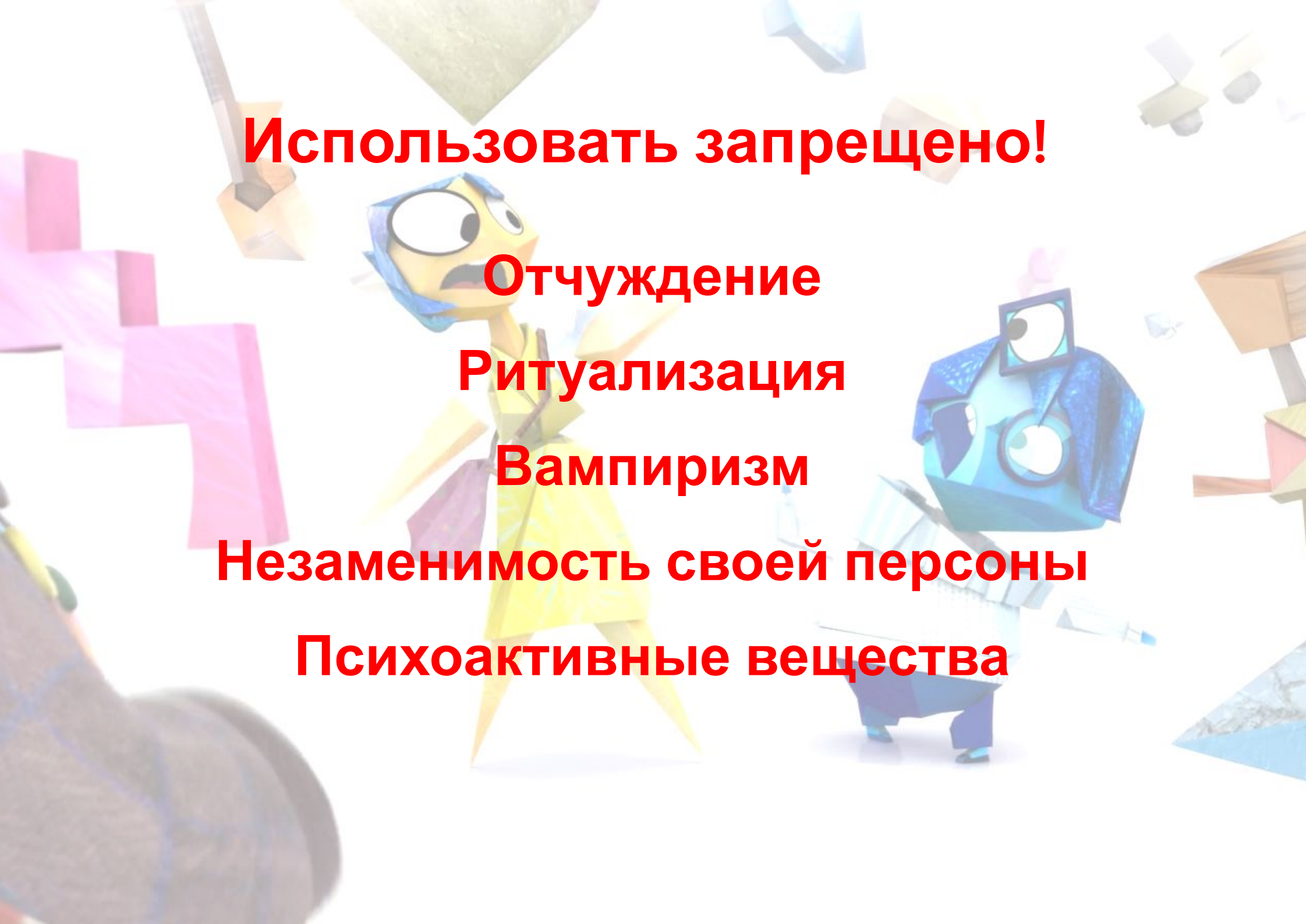
Отчуждение

Ритуализация

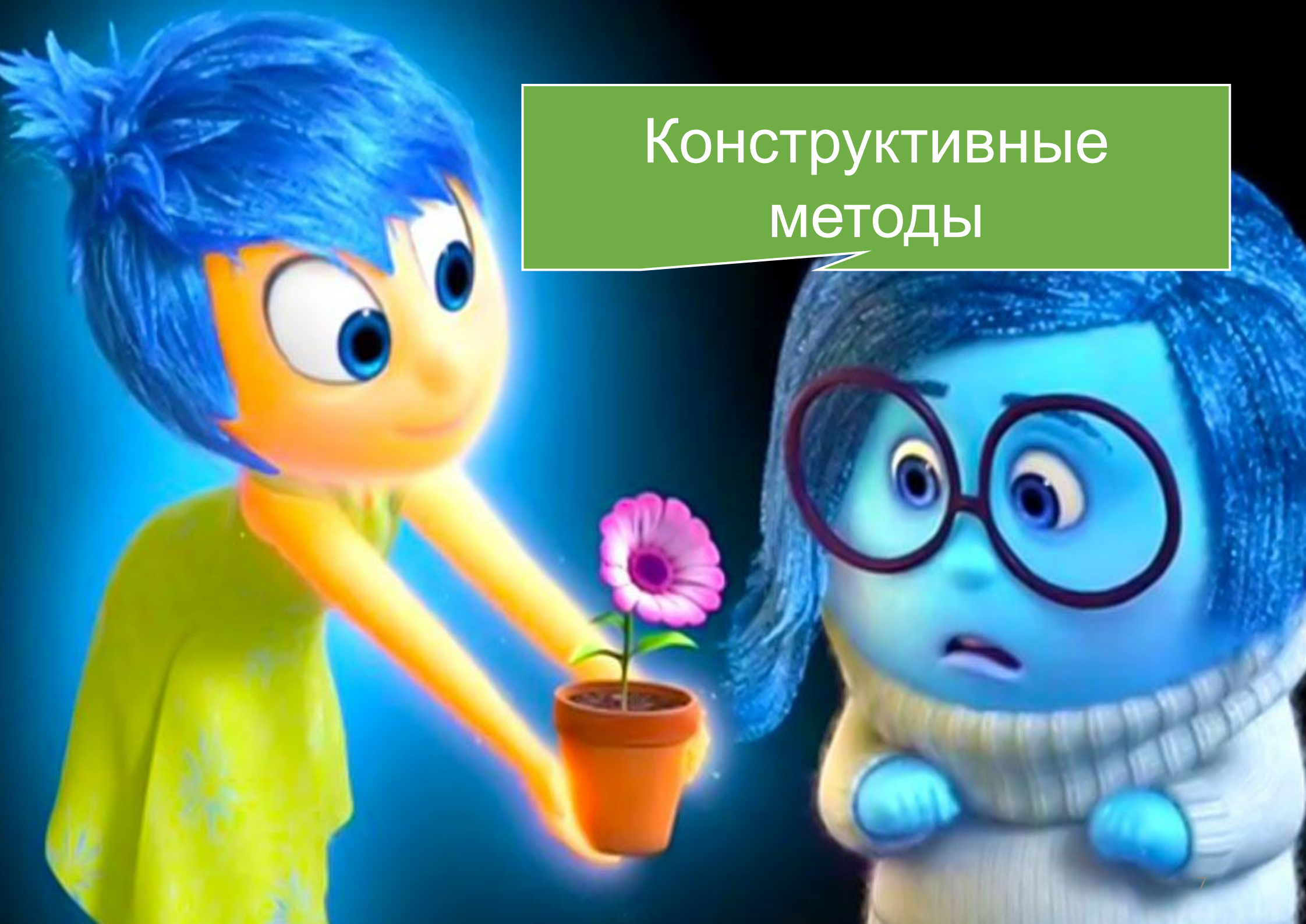
Вампиризм

Незаменимость своей персоны

Психоактивные вещества



Конструктивные методы



Экспресс-методы

Упражнение с применением дыхания

Выплеск энергии (крик, плач, стук, рисунок)

Самоприказы,

Самопрограммирование,

Самоодобрение



Релаксация и медитация

Упражнение «Дождь»

Упражнение «Сканер»

Упражнение «Муха»

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Упражнение “Сосредоточение на эмоциях и настроении”

Упражнение «Цветок в ладонках»

Техника «Прогрессирующей мышечной релаксации»

Не строй из себя супермена

Упражнение: Запишите все события, которые вызывают у Вас чувство беспокойства и стресс.

Основные угрозы (Дэвид Рок):

S– status – статус

C – certainty – стабильность

A – autonomy – независимость

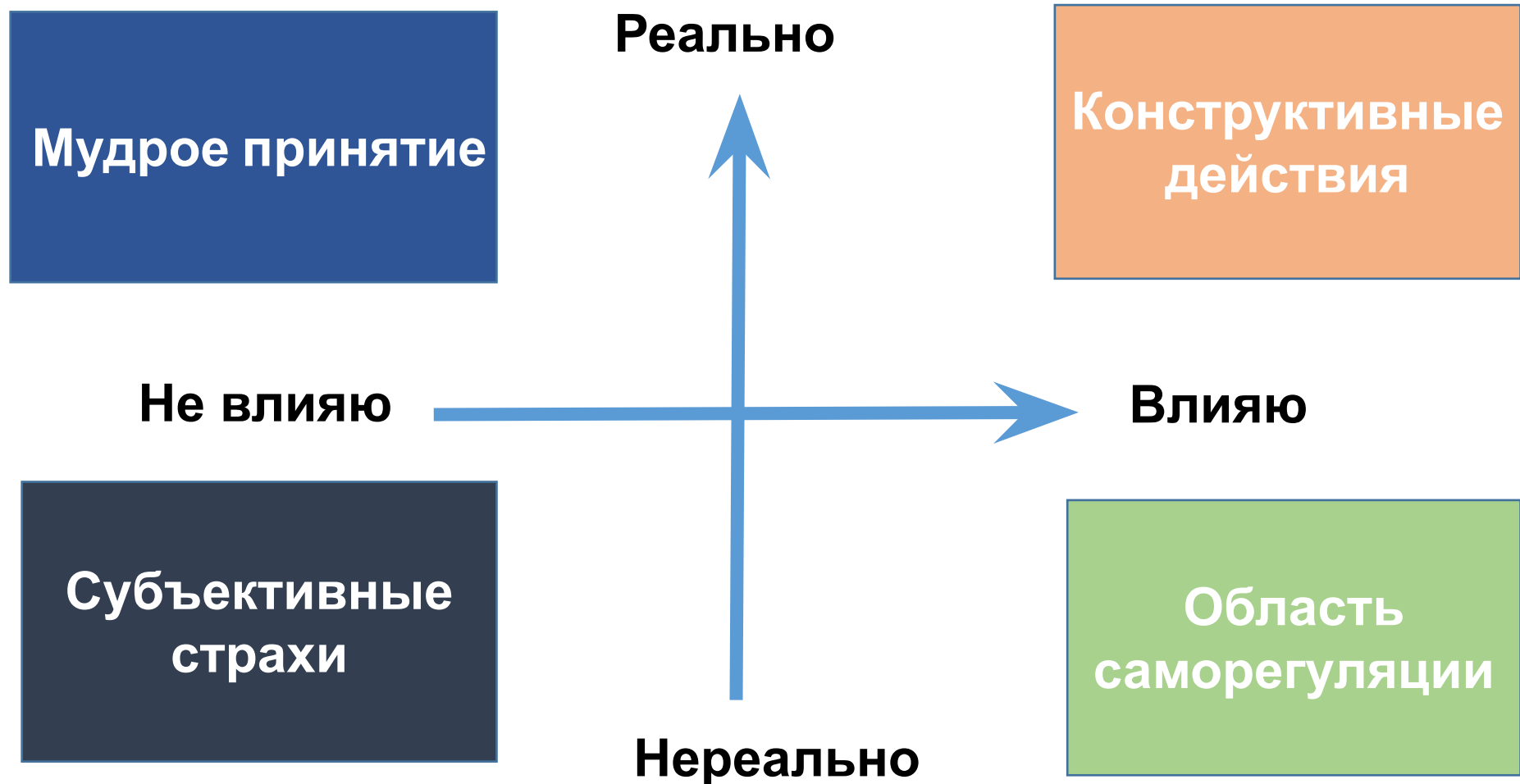
R – relatendness – межличностная коммуникация

F – fairness – справедливость.



Я наблюдаю за
тобой! 10

График влияния



Лучше всего!

Здоровый сон

Полноценное питание

Физическая

активность

Своевременный

отдых

Позитивный настрой

Любимые занятия



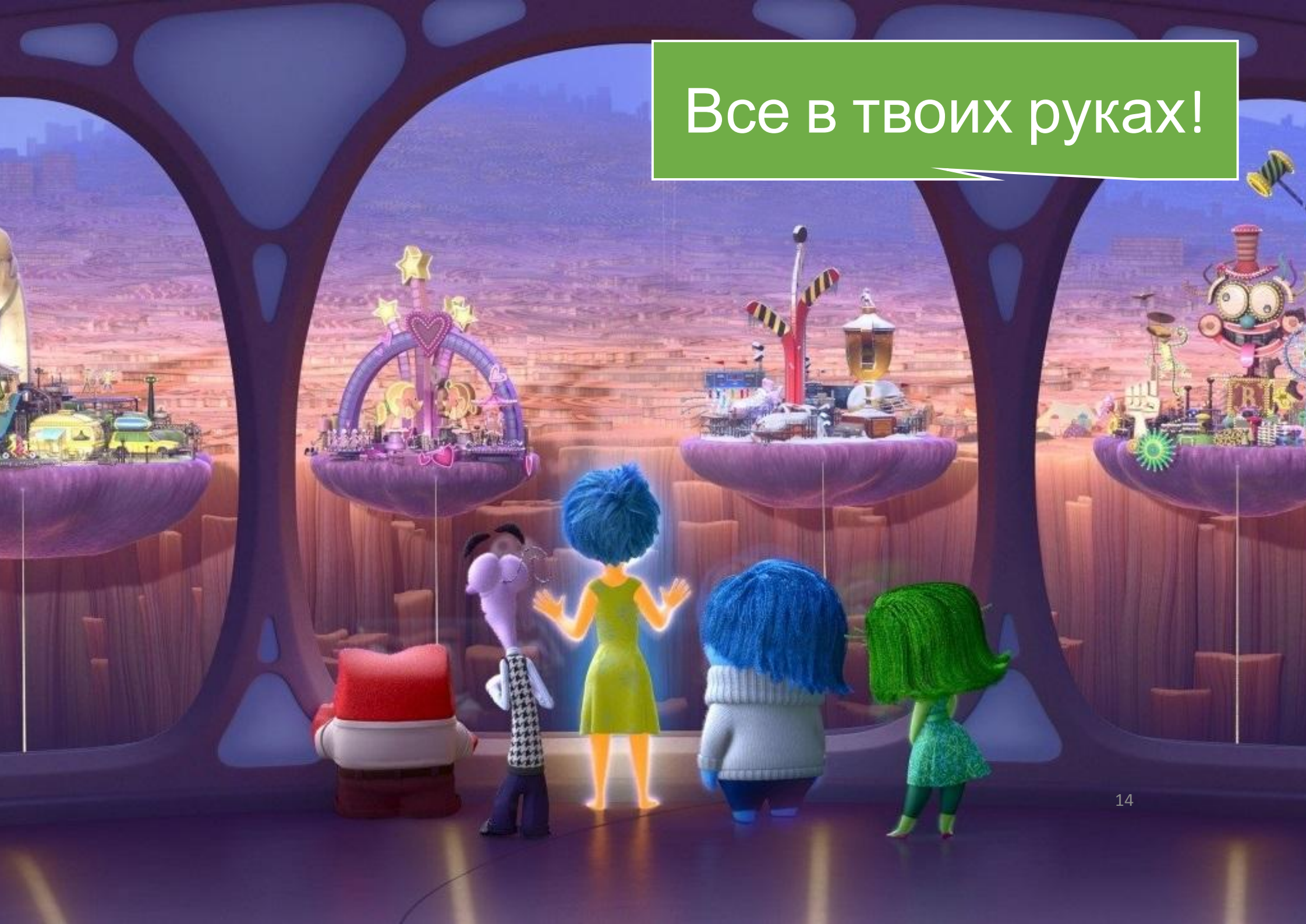
Выводы

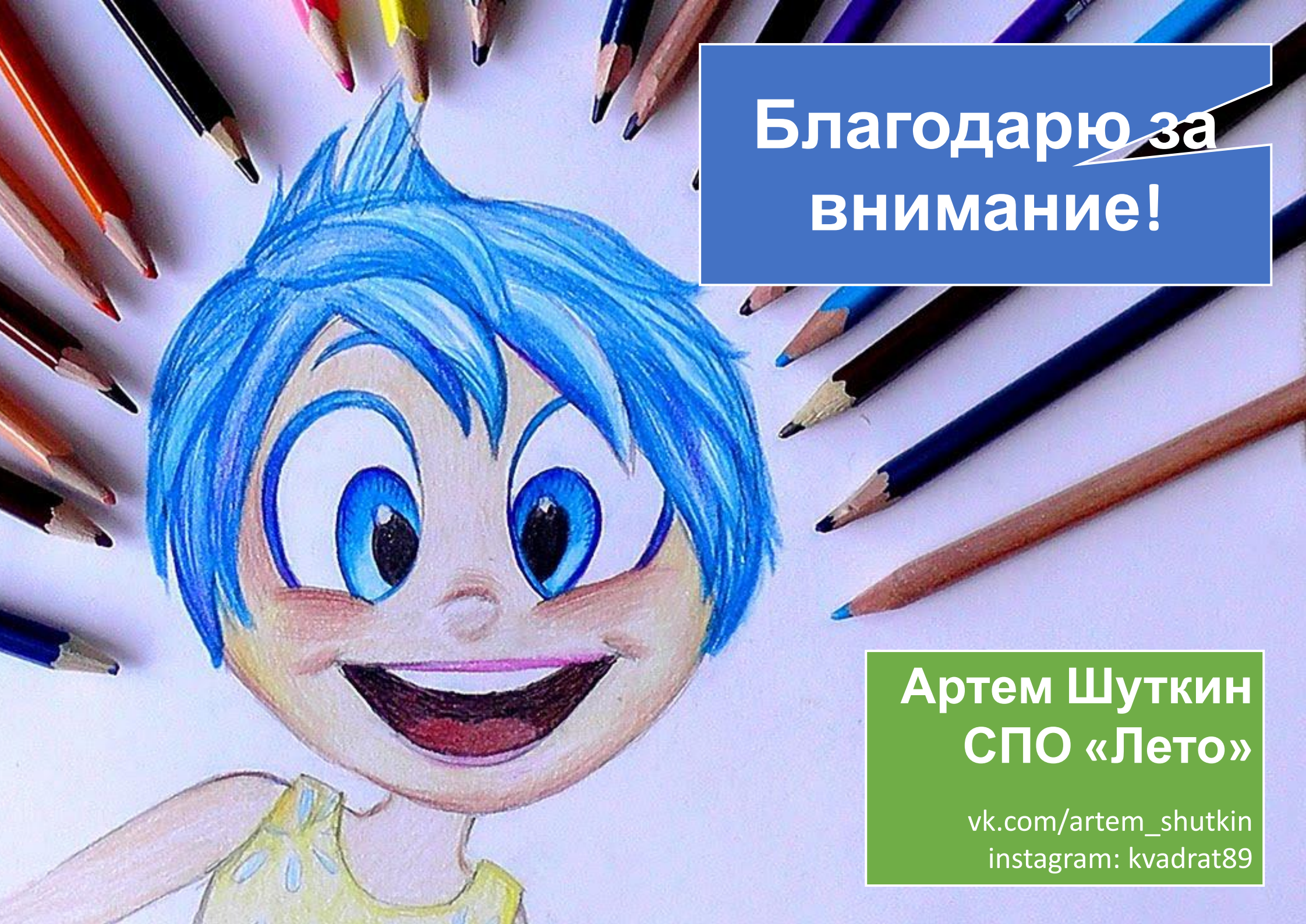
1. Не стоит держать всё в себе.
2. Не стоит пытаться контролировать всё вокруг.
3. Постоянно развивайтесь.
4. Будьте внимательны к окружающим.
5. Я сильный! Я спокойный! Я есть!

Еще немного
штрихов...



Все в твоих руках!





**Благодарю за
внимание!**

**Артем Шуткин
СПО «Лето»**

vk.com/artem_shutkin
instagram: kvadrat89