



*Как избежать
эмоционального выгорания*

**«Свободное время педагога
– это корень, питающий
ветви педагогического
творчества»**

В. А. Сухомлинский



1. Относитесь к жизни

ПОЗИТИВНО!

2. Будьте внимательны

к себе!

Высыпайтесь

4. Находите время

для себя!

5. Время от времени

вносите в вашу жизнь

что-то новое!

6. Научитесь жить с юмором!

7. Снизьте темп жизни!



✓ Риск выгорания смягчает
стабильная и привлекательная работа

✓ Реже «выгорают» оптимистические и
жизнерадостные люди

✓ Снижают риск выгорания сильная
социальная и профессиональная поддержка

✓ Не следует считать трудности
непоправимыми катастрофами





Наша жизнь –
это **НАША** жизнь,
наше здоровье –
это **НАШЕ** здоровье.



**ТВОРЧЕСКИХ
УСПЕХОВ
В НОВОМ УЧЕБНОМ
ГОДУ !**

