



«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» ПРЕПОДАВАТЕЛЯ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА»



***Как специалисту
на ближайшие 5
лет я себе
пожелаю ...***

Профессиональное выгорание

— это синдром,
развивающийся на фоне
хронического стресса

и ведущий к истощению
эмоционально-энергетических
и личностных ресурсов
работающего человека.

Составляющие синдрома выгорания



Эмоциональная истощенность

- чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

- Деперсонализация (цинизм) - предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.
- Редукция профессиональных достижений - возникновение у работников чувства



Стадии профессионального

выгорания -

«три лестничных пролета

в глубины

профессиональной

непригодности»

Маслач

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:



- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;**
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;**
- забывание каких-то моментов**

ВТОРАЯ СТАДИЯ:



- **снижение интереса к работе;**
- **снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;**
- **возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;**
- **нарастание апатии к концу недели;**
- **появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);**
- **повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».**



ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему-либо.



Что мешает мне получить удовлетворение от профессиональной деятельности?

- Индивидуальные факторы
- Организационные факторы

Индивидуальные факторы:

- Возраст
 - Пол (женщины)
- Уровень образования
- Семейное положение
 - Стаж работы
 - Выносливость
 - Локус контроля
- Силь сопротивлениа
 - Самооценка
- Невротизм (тревожность)
- Коммуникабельность

Организационные факторы:

- Условия работы
- Рабочие перегрузки
- Дефицит времени
- Продолжительность рабочего дня
- Содержание труда
- Самостоятельность в своей работе
- Обратная связь

Я РАБОТАЮ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

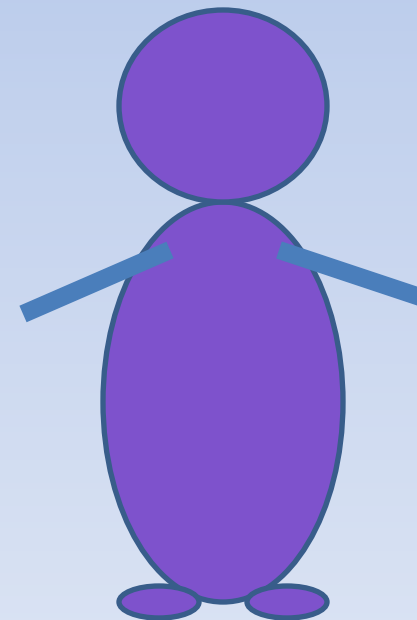
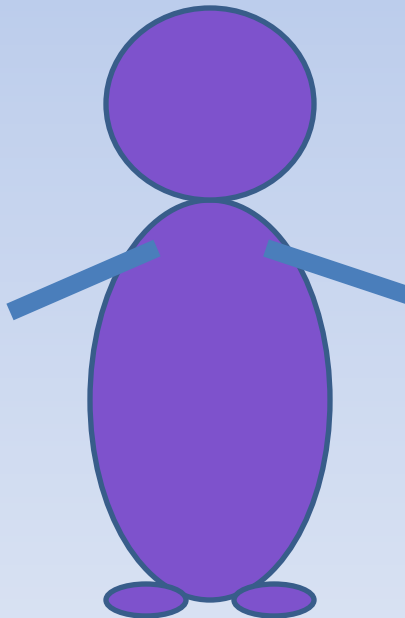
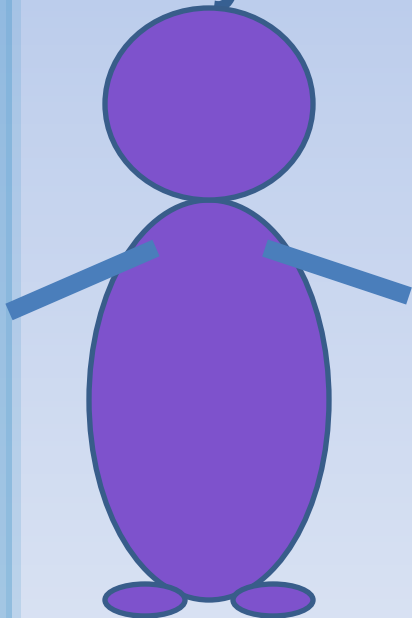


*Начало трудового
пути*
5 лет

Настоящее время

Через

пути





КОМПАНИИ СНОВА ПРОДОЛЖАЮТ РАБОТАТЬ



□ Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.

□ Не работайте тяжелее, а работайте умнее.

□ *Не откусывайте на работе больше, чем можете проглотить. Да и вне работы.*





Будьте на работе умными, хитрыми и предельно собранными.



Умейте предвосхитить и предугадать последствия любого события.

- Скрупулёзно считайте, высчитывайте и подсчитывайте свой труд, свои рабочие часы.
- Торгуйтесь без всякого стеснения со своим начальством. Ведь это- ваш труд, ваши силы, ваше время.

Помните, ваш труд- очень даже в счёт!

- Всегда точно знайте, с какой стороны ваш хлеб намазан маслом!





Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или
Удовольствие по плану.



- Организовывайте себе минуты отдыха, моменты удовольствия, мгновения радости и наслаждения в течение рабочего дня, трудовой недели, учебной четверти, семестра, полугодия.
- Придумывайте, планируйте заранее и настойчиво вносите в своё расписание уроков и лекций, в свой каждодневный трудовой режим и ритм жизни.



Долой синдром отличника из нашей жизни, или Не будем перфекционистами!

- Не стремитесь быть каким-то немислимым совершенством, высоким идеалом, безгрешным человеком и безошибочным работником.
- Живите в реальном живом мире, с его несовершенствами и недостатками, и не требуйте ни с себя, ни с окружающих быть идеальными и совершенными.
- Не стоит идеализировать жизнь, а стоит просто жить.
- Боритесь со своей привычкой, со страстным стремлением всё делать правильно, безошибочно и идеально.
- Не идеализируйте людей вокруг и не стройте сверх ожидания.
- Помните, никто вам ничего не должен.
- Не бойтесь собственных ошибок.



*«Что мне доставляет
удовольствие?»*

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-



смех, улыбка, юмор

cards.mail.ru

УЛЫБАЙСЯ
ТАК!



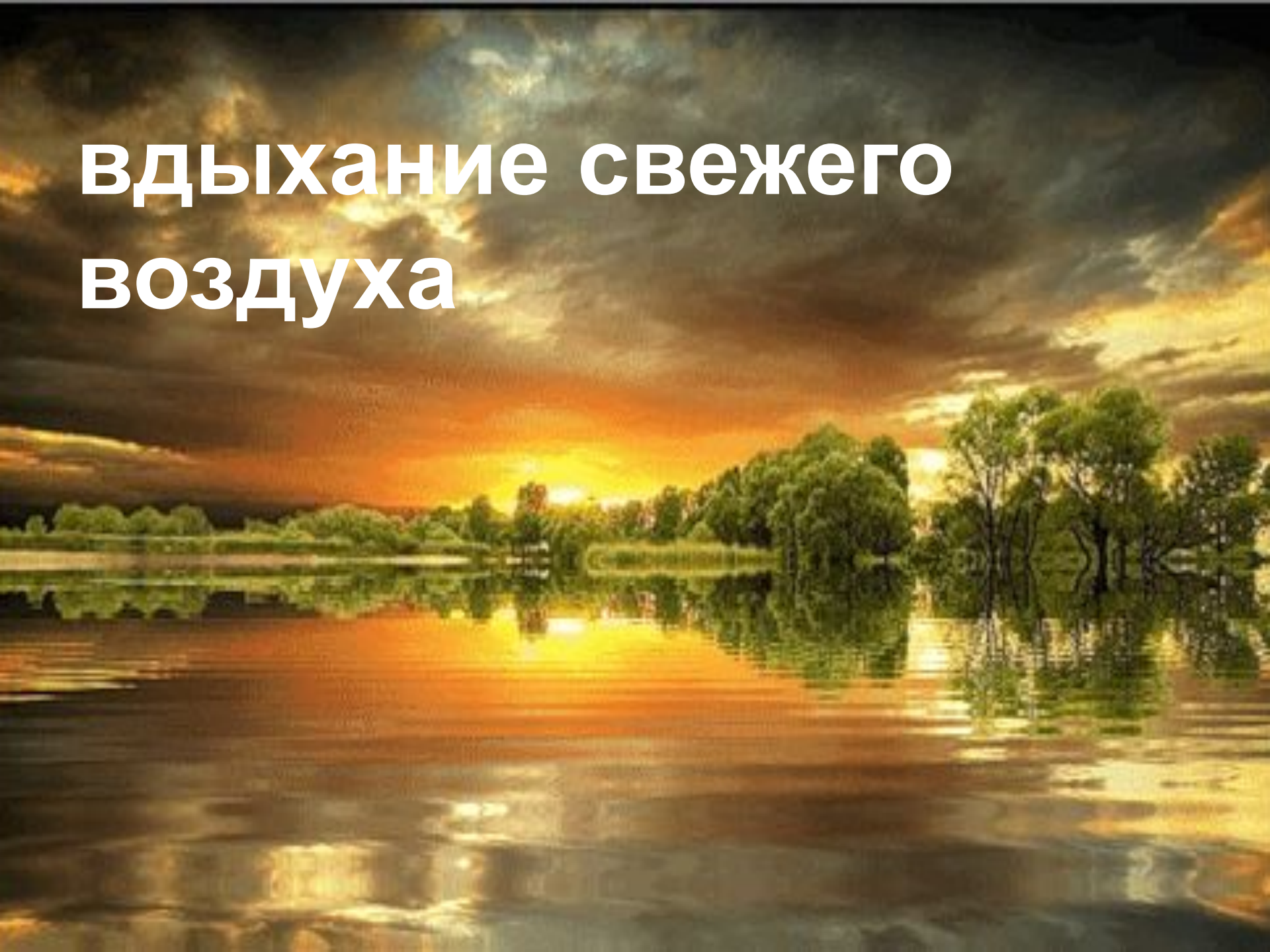


спорт

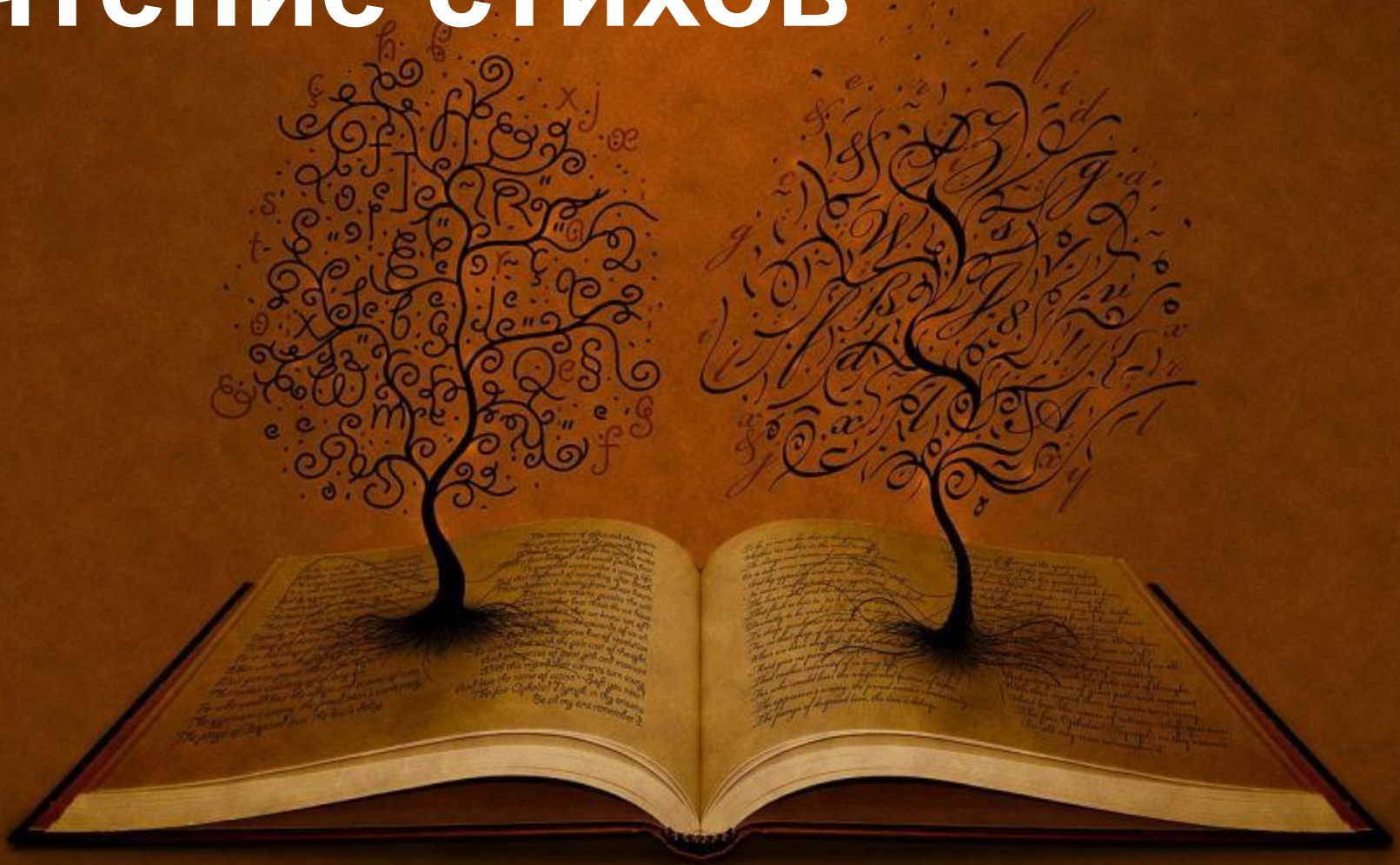
pip.rubberfeet.org



**вдыхание свежего
воздуха**



ЧТЕНИЕ СТИХОВ



высказывание

похвалы,

комплиментов кому-

либо просто так



ароматерапия





прослушивание СПОКОЙНОЙ, ТИХОЙ МУЗЫКИ



общение с супругом (гой), детьми, внуками



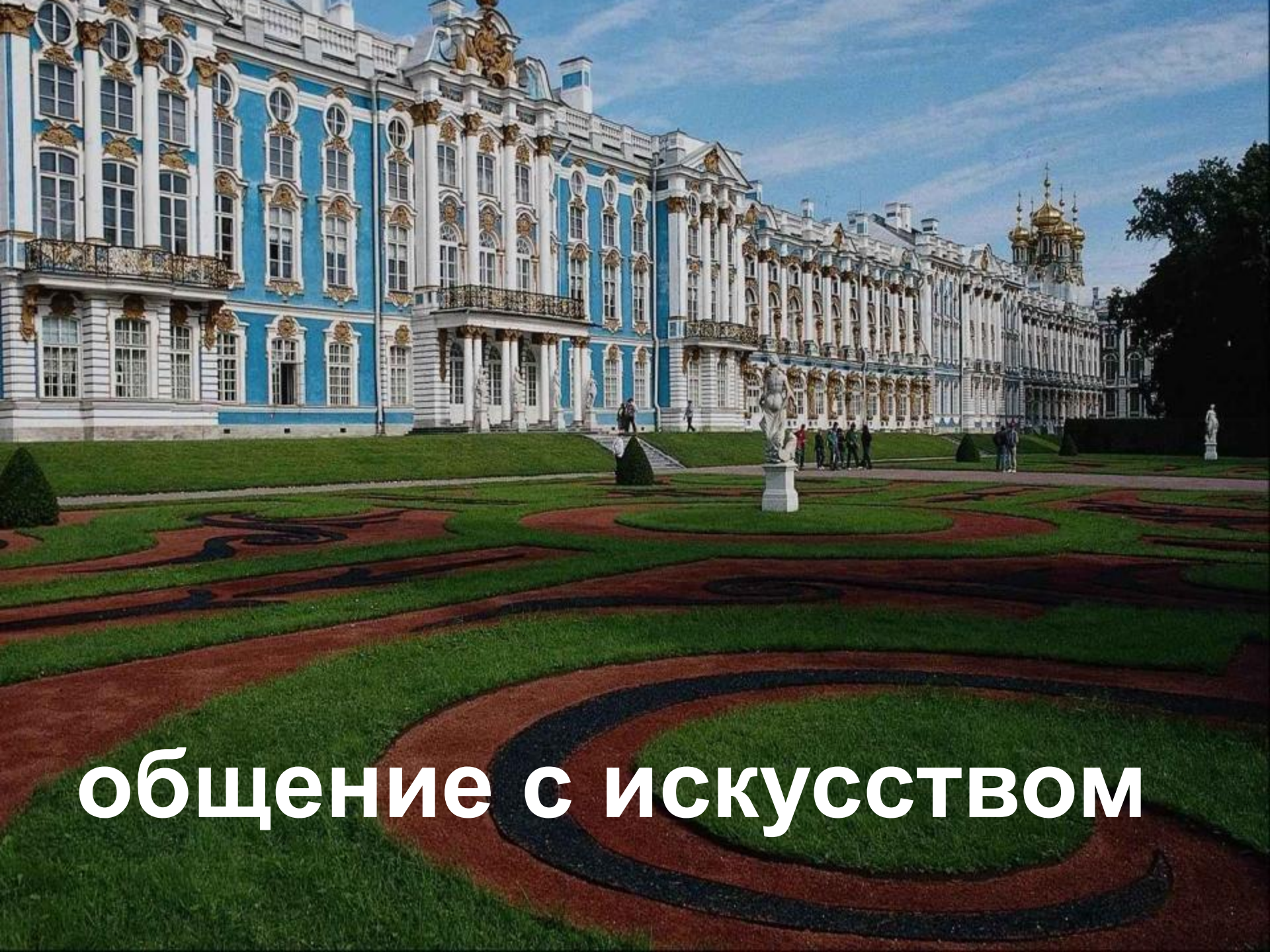


рукоделие



танцы





общение с искусством

A large, golden, fan-shaped shell, possibly a scallop, is the central focus on a beach. The background features a sunset sky with soft, colorful clouds in shades of purple, pink, and blue, and a calm sea extending to the horizon. The foreground is a sandy beach with some small pebbles.

Выдающиеся личности
формируются не посредством
красивых речей,
а собственным трудом
и его результатами.

Альберт Эйнштейн