

The background of the slide features a stack of several old, thick books with yellowed, handwritten pages. The books are resting on a dark wooden surface. The lighting is warm, highlighting the texture of the paper and the binding of the books. A semi-transparent white banner is overlaid at the top, containing the main title and subtitle in red and black text.

# МАСТЕР-КЛАСС

## Профилактика профессионального выгорания педагога

*Кудрявцева Наталья Юрьевна,  
методист СП «Дебальцевский  
колледж транспортной  
инфраструктуры» ГОО ВПО  
«Донецкий институт  
железнодорожного транспорта»*



## Цель:

- улучшение эмоционального состояния педагогов,
- придание уверенности в себе,
- познание своих личностных особенностей,
- увеличение значимости профессиональной деятельности,
- получение навыков эффективного общения
- повышение способности конструктивно решать проблемы.



# Упражнение «Поза Наполеона»



Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона — некоторую закрытость или нежелание работать.



# Упражнение «Хаотичный опрос»

1. На своей работе я похожа на животное ...
2. Цвет моего настроения на работе...
3. Когда иду на работу, я думаю о...
4. О своей работе в двух словах...
5. Я люблю свою работу, но ...
6. Мои коллеги...
7. Мои ученики ....
8. Если я потеряю работу...
9. Если мне предложат новую работу...
10. Когда меня загружают на работе...
11. Я получаю удовольствие на работе, когда...
12. Я не получаю удовольствие на работе, когда...
14. Чтобы не испытывать дискомфорт на работе я ...
15. Мои коллеги воспринимают меня как...





**Эмоциональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.



# Упражнение «Портрет педагога»

## 2 группы.

**Цель:** активизация мыслительной деятельности, «включение» в проблему профессионального выгорания педагога.

**Инструкция:** «Вам предлагается нарисовать или метафорически изобразить портрет эмоционально выгоревшего педагога». «Вам предлагается нарисовать или метафорически изобразить портрет эмоционально благополучного педагога».

Ведущий предлагает каждой подгруппе рассказать о том образе, который у них получился.

**Вопрос:** Какие факторы способствуют возникновению синдрома профессионального выгорания?



# Портрет эмоционально выгоревшего педагога





# Портрет эмоционально благополучного педагога





# Факторы профессионального выгорания:

## Личностный фактор

- Завышенные ожидания относительно самого себя и окружающих.
- Высокий уровень вовлеченности, самоотверженности и идеализма.
- Потребность в тяжелой работе.
- Потребность доказать свою состоятельность.
- Сильная ориентация на достижение цели.
- Неумение говорить «нет».
- Трудности с делегированием ответственности.
- Предрасположенность к самопожертвованию.
- Тенденция к тому, чтобы быть «дающим», а не «берущим».



# Ролевой фактор

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально — психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.



# Организационный фактор

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.



# Ситуативные факторы

- Рабочие перегрузки.
- Рабочее напряжение.
- Межличностные конфликты (с членами семьи, коллегами или руководством).
- Отсутствие должной подготовки для осуществления работы.
- Недостаточные ресурсы.
- Недостаточная социальная поддержка.
- Недостаток благодарности.



# Упражнение «Мои ресурсы»

Все участники рисуют солнышко. Затем на каждом лучике пишут ответ на вопрос: «В трудную минуту ресурсом для меня является...»

## Ресурсы

- 1). Близкие значимые люди (семья).
- 2). Друзья.
- 3). Интересы, увлечения, хобби.
- 4). Работа





# Упражнение «Оптимист, пессимист, юморист»

Попробуйте наполнить неприятную для Вас историю оптимизмом или чувством юмора. То есть закончите историю и дополните ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Юмористу



1. Директор вызвал преподавателя «на ковер» за опоздание на работу.

2. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

3. Вы опоздали на автобус.

4. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.





# Упражнение «Я — профессионал»

Цель: осознание собственных профессиональных качеств; снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы.

Участникам предлагается подобрать по профессиональному качеству на первую букву своего имени.



# УПРАЖНЕНИЕ «... ЗАТО ТЫ»

**Цель упражнения:** создание положительной атмосферы в группе.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.



# Список советов, которые помогут вам предотвратить появление профессионального выгорания.

- нужно общаться вне работы; поискать хобби или интересы, которые могут вас объединить с людьми из других профессиональных сфер.
- заниматься спортом.
- использовать свой законный отпуск по назначению.
- планировать время и не брать работу на дом.
- попробовать относиться к работе не так серьезно, как раньше.



# ПОМНИТЕ:

- Если вы боитесь, что вас побьют, считайте себя битым.
- Если вы думаете, что вы не смеете, вы не посмеете никогда.
- Если вы думаете, что вы проиграли, вы уже проиграли.
- Если вы считаете, что вас оставили позади, это так и есть.
- Потому, что во всем мире успех начинается с воли человека.
- Ваши мысли и стремления должны лететь высоко, чтобы дать вам подняться.

**Помните: Работа - всего лишь часть жизни.**



**Спасибо за  
внимание!**