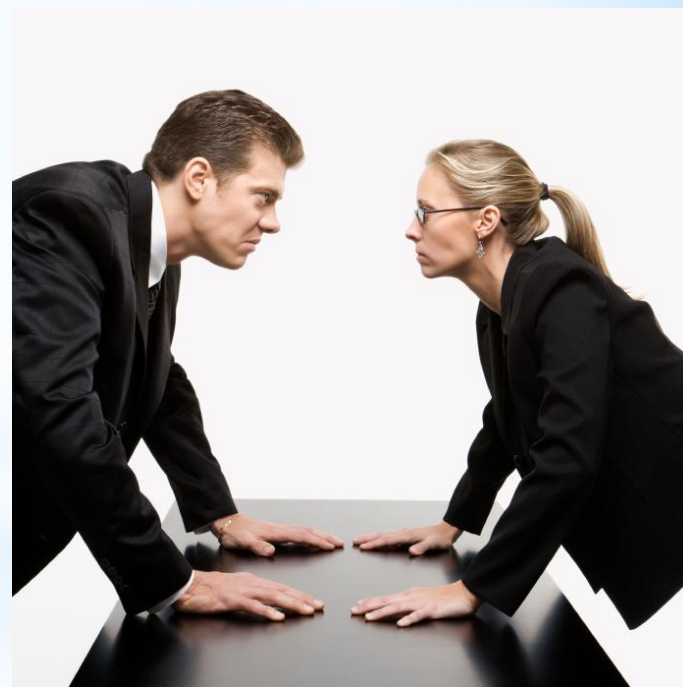


# Доклад по теме: «Эмоциональное выгорание. Сбережение здоровья сотрудника фирмы»



*Выполнила: студентка 1-го курса  
Кузнецова Юлия*

**Эмоциональное выгорание** – это то состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы: спасатели, врачи, учителя, консультанты, менеджеры и т.п.



# Как выглядит эмоциональное выгорание?

*Синдром эмоционального выгорания условно можно разбить на 3 составляющих:*

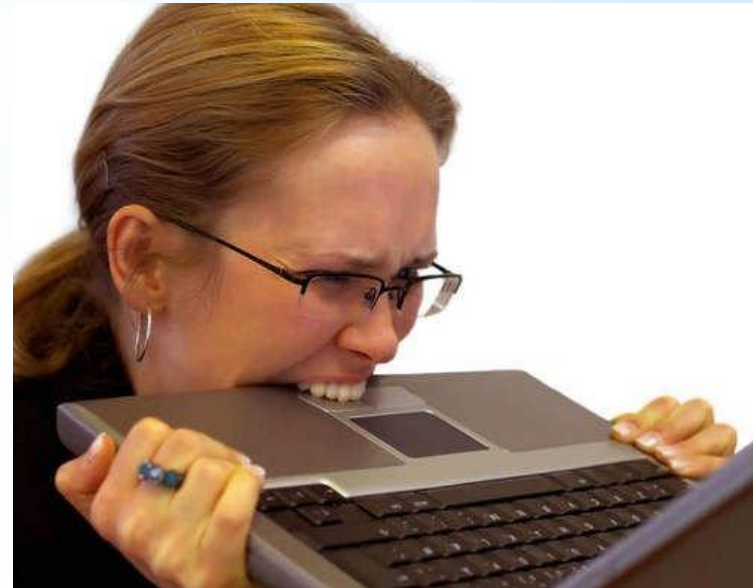
- I фаза – напряжение психологических защит личности.
- II фаза – резистенция, сопротивление психологических защит.
- III фаза – истощение.



# I фаза.

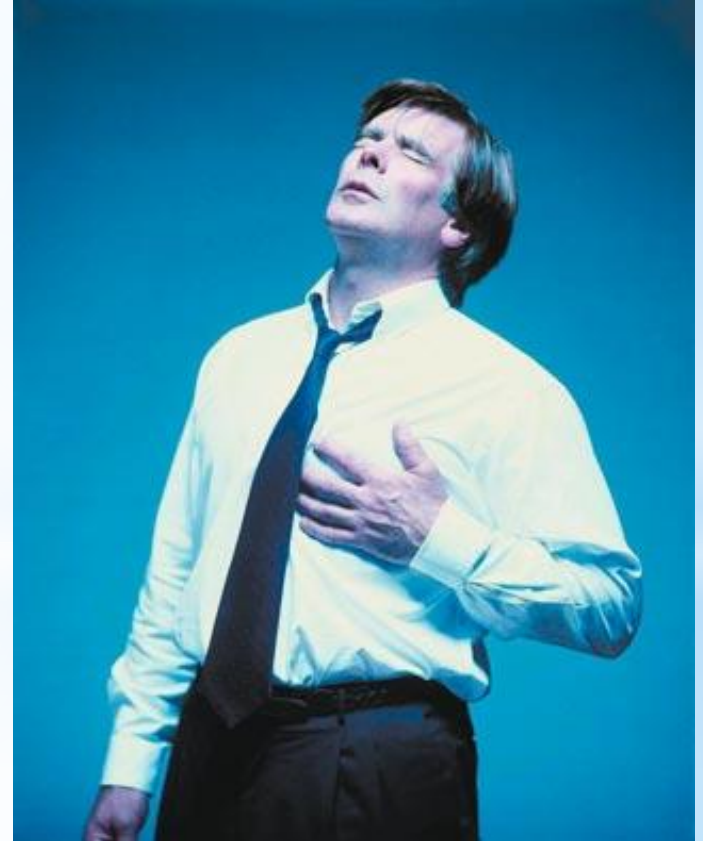


## II фаза.





# III фаза.



## Выгоранию способствуют:

- *Ненормированный рабочий день;*
- *недостаточное вознаграждение за работу;*
- *невозможность влиять на принятие решений;*
- *высокая ответственность – как моральная, так и материальная;*
- *однообразная и бесперспективная деятельность;*
- *отсутствие выходных и своевременного отпуска;*
- *отсутствие интересов вне работы.*

# Как избежать выгорания ?

- Самый радикальный метод – смена профессии или места работы;
- устраивайте себе «переменки»;
- старайтесь поддерживать себя в хорошей физической форме;
- ни в коем случае нельзя уносить работу домой – как в прямом, так и в переносном смысле;
- устройте себе дни «эмоциональных разгрузок».



# Сбережение здоровья сотрудника фирмы.



# Как сохранить здоровье сотруднику фирмы?



- *Нужно отвлекаться от работы;*
- *в зимнее время носить с собой сменную обувь;*
- *полноценный обед;*
- *«офисная пыль» может спровоцировать аллергию;*
- *научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации;*
- *выпить чашку кофе.*

