

**Тренинг для педагогов ДОУ по
профилактике эмоционального
истощения (выгорания)
Педагог-психолог Кутепова Н.В.
МБДОУ № 18 «Радуга»**



Цель тренинга:

- Знакомство с понятием профессиональное "выгорание", его характеристиками особенности проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью.

- Анализ собственных источников негативных переживаний, выявление ресурсов.

- Снятие напряжения, получение психологической поддержки.



«Профессиональное «выгорание»
- это неблагоприятная реакция
человека на стресс, полученный
на работе, включающая в себя
психофизиологические и
поведенческие компоненты».



СИМПТОМЫ :

Ухудшение чувства юмора

Учащение жалоб на здоровье

Изменение продуктивности

работы

Снижение самооценки



Исследования психологов Н. А. Аминовой, Л. Г. Федоренко доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя.



СОВЕТЫ :

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками – это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров, и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на лыжах, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и др.



ДЕВЯТЬ СОВЕТОВ «ПОРОЙ Я БАЛЮЮ СЕБЯ»

Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника).

Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане)

Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве

Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом

Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени

В выходной позвольте себе подольше поспать

Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями

Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку



**Благодарю всех за внимание и
участие в тренинге**

Сайт: <http://pedsovet.su/>

