

«Как повысить стрессоустойчивость»

Консультация для педагогов

Подготовила: педагог-психолог

Каяк С.В.

Признаки профессионального выгорания:

- повышенная усталость;*
- снижение самооценки;*
- учащение жалоб на здоровье;*
- ухудшение чувства юмора;*
- упадок сил.*

Способность преодоления «выгорания» может быть рассмотрена в аспекте такой характеристики личности, как стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость - определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

4 группы по стрессоустойчивости:

- 1. Стрессоустойчивые*
- 2. Стрессонеустойчивые*
- 3. Стрессотренируемые*
- 4. Стрессотормозные*

Развитие стрессоустойчивости.

- хороший отдых моральный, и физический;
- крепкий сон;
- встречи с друзьями;
- занятия спортом;
- хобби, любимое дело;
- не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх;
- тренируйте силу воли;

Спасибо за внимание