

Профессиональное

выгорание

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

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Психофизические симптомы:

- симптом хронической усталости;
 - ощущение эмоционального и физического истощения;
-
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
 - резкая потеря или резкое увеличение веса;
 - полная или частичная бессонница
 - постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
 - заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Тренинг личностной эффективности

Данная тренинговая программа является частью комплексной работы по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания педагогов.

Программа рассчитана на 10 часов – 5 дней по 2 часа.

Занятие 1. Знакомимся с собой

- Цели: создание благоприятных условий для работы, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия; осознание участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизация отношений к себе и своей личности.

Занятие 2. Ступени мудрости переживаний

- Цель: знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

Занятие 3. Полюбить себя

- Цели: прояснение «Я-концепции», развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Занятие 4. Мудрость в повседневных контактах

- Цели: развитие коммуникативных способностей, осознание привычных способов общения, анализ ошибок межличностного взаимодействия; оптимизация межличностных отношений с коллегами, администрацией, членами семьи.

Занятие 5. Овладение психологией процветания

- Цель: подведение
итогов работы
тренинговой группы.