

# ***Представление о профессиональном выгорании***

---



## *Цели семинара:*

---

- Знакомство с синдромом профессионального выгорания;
  - Выявить наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
  - Освоить методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса.
-

# Что такое профессиональное выгорание?

---

- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
-

# Эмоциональное выгорание – плата за сочувствие.

---

- Учитель
- Соц. работник
- Психолог
- Менеджер
- Врач
- Журналист
- Бизнесмен
- Политик и др.



# Группа риска

---

- Сотрудники, которые вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми.
  - Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности.
  - Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.
  - Жители крупных мегаполисов.
-

# *профессионального выгорания*

---

1. Приглушение эмоций: вроде бы все нормально, но... скучно и пусто на душе. Возникает состояние тревожности.
  2. Недоразумения с коллегами, учениками.
  3. Притупляются представления о ценностях жизни, отношение к миру «уплощается»
  4. Сниженная рабочая продуктивность.
-

# **выгорания**

## **Симптомы профессионального выгорания**

**Чувство усталости, Полная или частичная бессонница, снижение активности, частые головные боли, сонливое состояние в течение дня**

**Безразличие, скука, раздражительность,**

**отказ от общения, чувство неосознанного беспокойства, чувство гиперответственности и постоянное чувство**

**страха, что не получится.**

**Ощущение, что работа становится все тяжелее, снижение энтузиазма, безразличие к результатам, повышение неадекватной критичности.**

# *Три фактора профессионального выгорания*

---

1. Личностный
  2. Ролевой
  3. Организационный
-

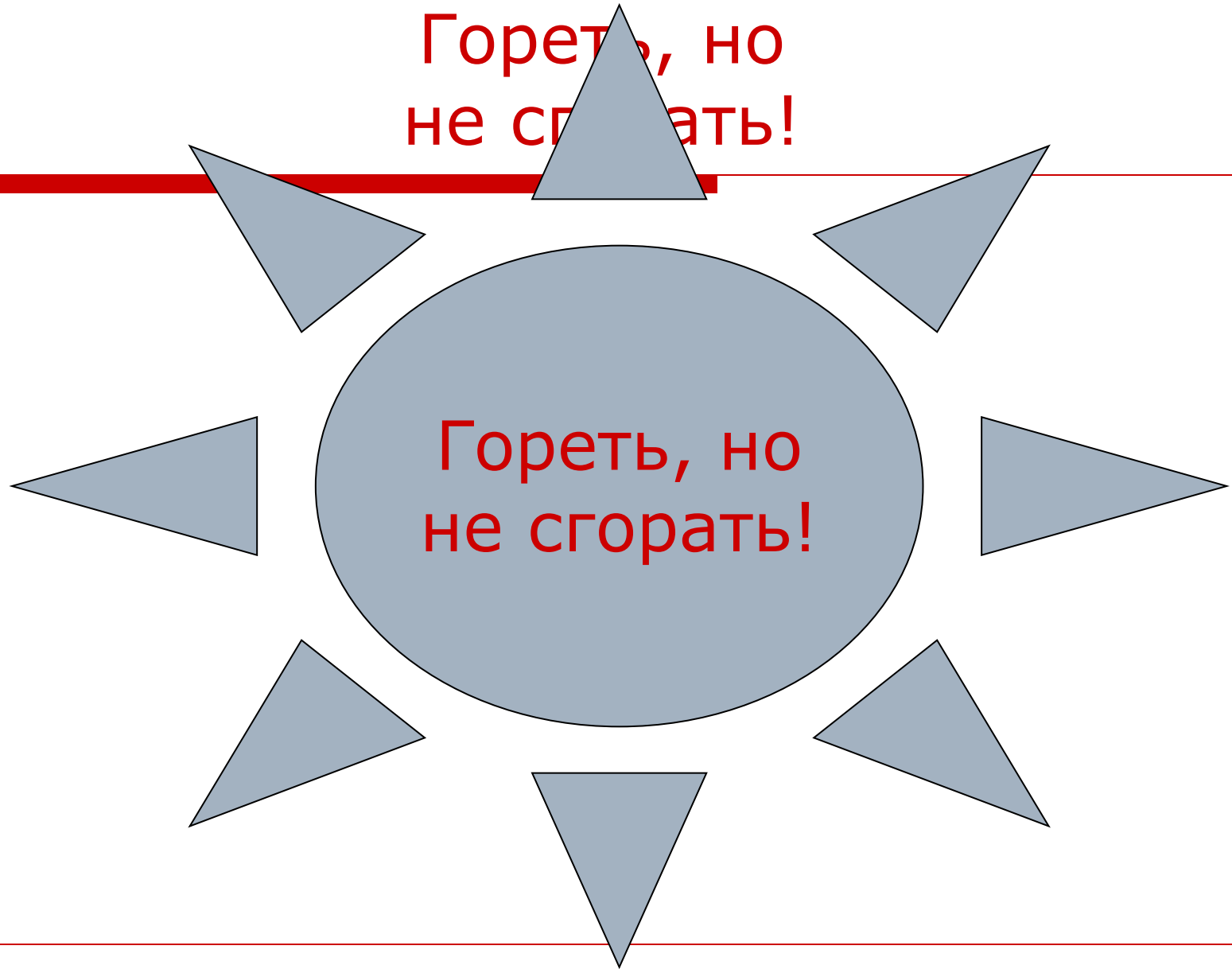


# *Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания*

---

- ❑ Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости
  - ❑ Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться
  - ❑ Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность которая хороша сама по себе
  - ❑ Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей.
  - ❑ Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь
  - ❑ Если вам очень хочется помочь кому-то или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли ему это надо? А может, он справится сам?
  - ❑ Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.
-

Гореть, но  
не сгорать!



Гореть, но  
не сгорать!