

**Профилактика
профессионального
«выгорания» у педагогов.
Тренинг «Путь к гармонии».**



**Педагог-психолог
РУССУ Н.З.**



Лекция с элементами тренинга «Что такое профессиональное выгорание?»

**Какие ассоциации у вас
вызывает слово «РАБОТА»**

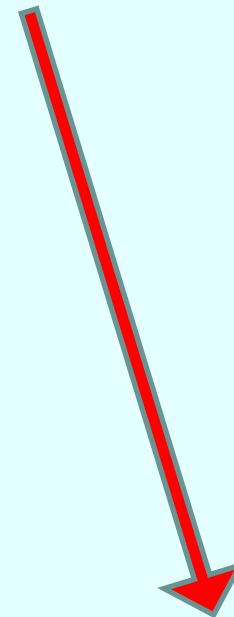
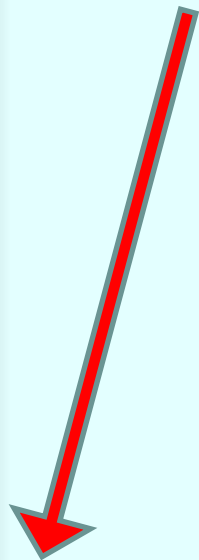
?



Профессиональное выгорание -

это неблагоприятная реакция
человека на стресс,
полученный на работе.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:



В области
Чувства

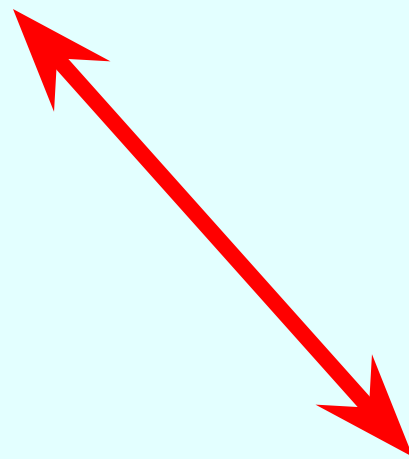
В области
Мысли

В области
Действия





СТРЕСС



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ»

Фазы стресса:

- Нервное напряжение
- Сопротивление
- Истощение





**Техники и
способы
управления
СВОИМ
внутренним
состоянием**



Техника

**«ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ВЫ
ВЗВОЛНОВАНЫ»**



Техника

« Медленное и
глубокое дыхание »



Техника

«Частое дыхание»



Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение.

Чтобы

достичь максимального расслабления

нужно

напрячься максимально сильно.



Упражнение

“Мышечная энергия”

**(выработка навыков
мышечного контроля)**



Упражнение

«ЛИМОН»

(управление состоянием
мышечного напряжения и
расслабления)



Упражнение

«Сосулька» или «Мороженое»

(управление состоянием
мышечного напряжения и
расслабления).



При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить **20–30** приседаний либо **15–20** прыжков на месте.

Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.



МУДРА

- древний способ помочи

Что могут

мудры

- мудра помогает обрести внутреннюю силу и душевное спокойствие
- мудра устраняет хроническую усталость и чувство тревоги
- мудра значительно улучшает эмоциональное состояние человека
- мудра избавляет от страха и гнева
- мудра способствует покою в сознании
- мудра облегчает и излечивает многие заболевания
- мудра благотворно воздействует на весь организм человека.



Мудры.

Общие рекомендации.

- *Где заниматься?*
- *Как заниматься?*
- *Когда заниматься?*
- *Как часто следует делать мудры?*
- *Как долго выполнять мудру?*



МУДРА "РАКОВИНА"

Все заболевания горла, гортани, охриплость голоса,
брадикардия.

При выполнении этой мудры усиливается голос,
поэтому особенно рекомендуем певцам, артистам,
учителям, ораторам.



МУДРА «КОРОВЫ»»

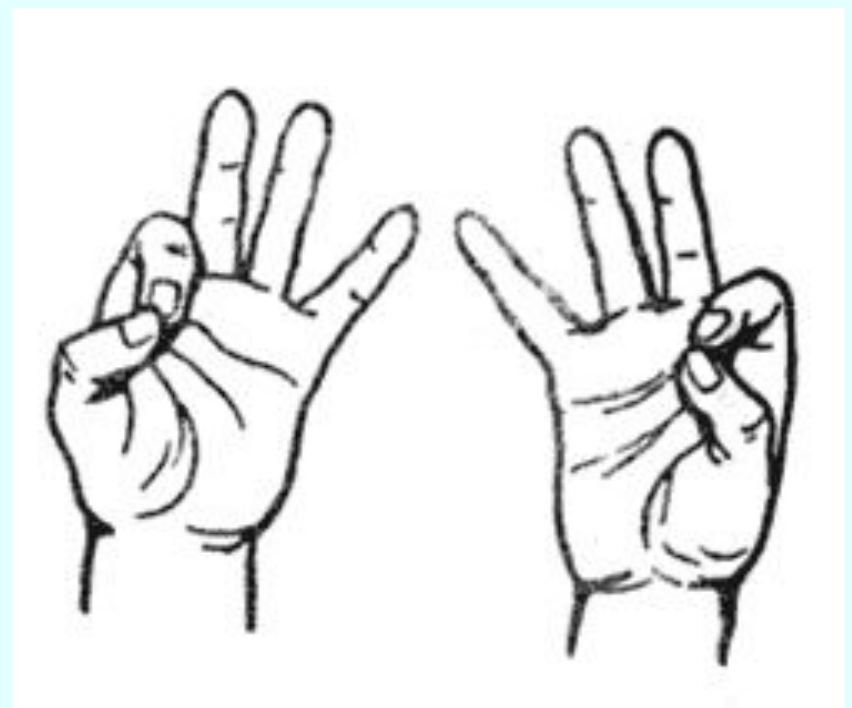
Ревматические боли, радикулитные боли,
заболевания суставов.



МУДРА «ЗНАНИЯ»

Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует

потенциальные возможности. При бессоннице или чрезмерной сонливости, высоком кровяном давлении. Эта мудра возрождает нас заново .



МУДРА 'ПОДНИМАЮЩАЯ'

При всяких простудных заболеваниях, воспалении горла, воспалении легких, кашле, насморке, гайморите. Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению.



МУДРА 'СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ''

(первая помощь при сердечном приступе)

Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда.



МУДРА «ЖИЗНИ»

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения, улучшает остроту зрения, лечение болезни глаз.



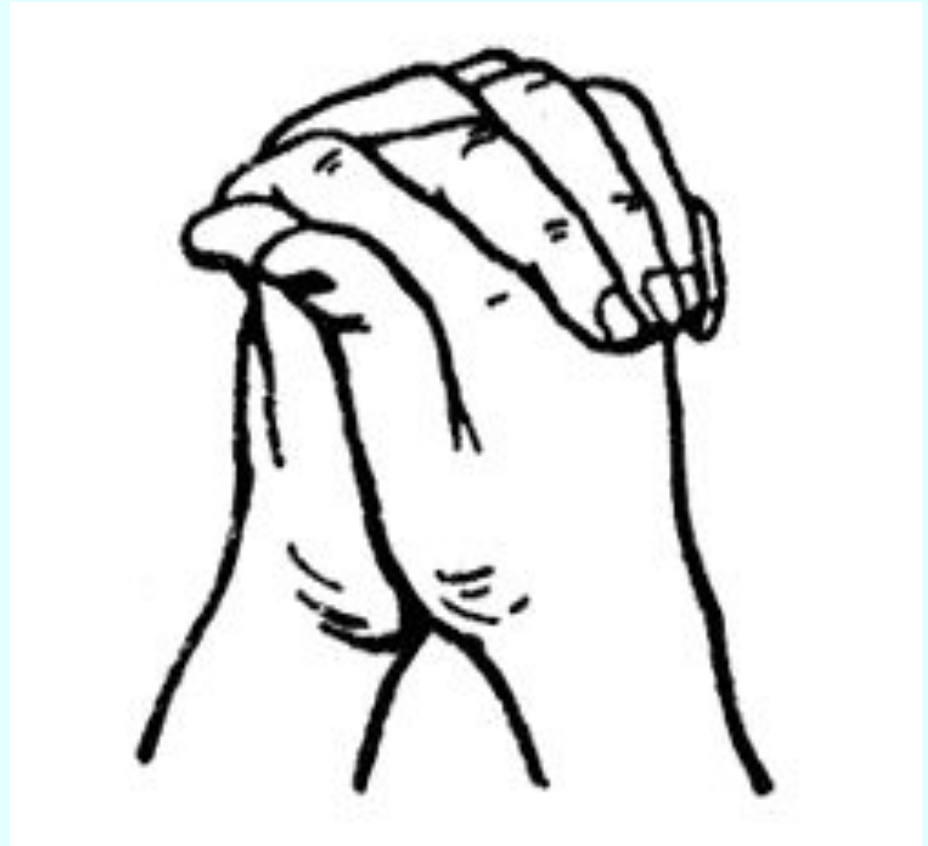
МУДРА «ЗЕМЛИ»

При ухудшение психофизического состояния организма, состояние психической слабости, стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.



МУДРА "ЧЕРЕПАХА"

При астении, переутомлении, нарушении функции сердечно-сосудистой системы.



МУДРА «ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАСТЕНИИ»

В качестве лечебного средства данная мудра применяется в случае общего ослабления нервной системы





Аффирмации

– это обыкновенные предложения, которые человек произносит себе осознанно или неосознанно в мыслях.

Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание.

“Аффирмация от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

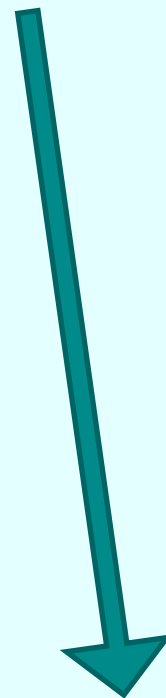
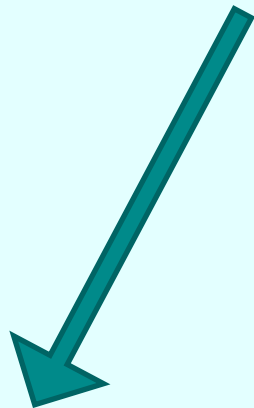
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.



Критерии действенной аффирмации



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
АФФИРМАЦИИ В
УТВЕРДИТЕЛЬНОЙ ФОРМЕ

НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ
АФФИРМАЦИИ БЫЛИ
КОРОТКИМИ



Помните:

чем чаще вы
повторяете
аффирмации, тем
сильнее их влияние на
вашу жизнь они
оказывают.



Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...



Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!



Удачи вам, сельские и городские,
Уважаемые педагоги!

Добрые, злые и никакие
Капитаны на мостике корабля.



Удачи вам, дебютанты и асы,
Удачи! Особенно по утрам,
Когда вы входите
в детские группы,



Одни — как в клетку,
другие — как в храм.
Р. Рождественский





ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ



- *Удовлетворение физиологических потребностей.*
- *Удовлетворение психологических потребностей .*
- *Удовлетворение эмоциональных потребностей .*
- *Удовлетворение духовных потребностей.*
- *Создание благоприятных условий работы.*
- *Обретение жизненного баланса .*



СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ



Старайтесь быть «позитивны».

Используйте навыки аутотренинга.

Учитесь ставить реальные цели.

Всегда хорошо высыпайтесь.

Сделайте что-то для других.

Расслабьтесь, сделайте перерыв.

Нарисуйте свои эмоции.

Следите за питанием.

Постарайтесь выговориться.

Примите душ или ванну.

Больше гуляйте на свежем воздухе.



Спасибо за внимание!